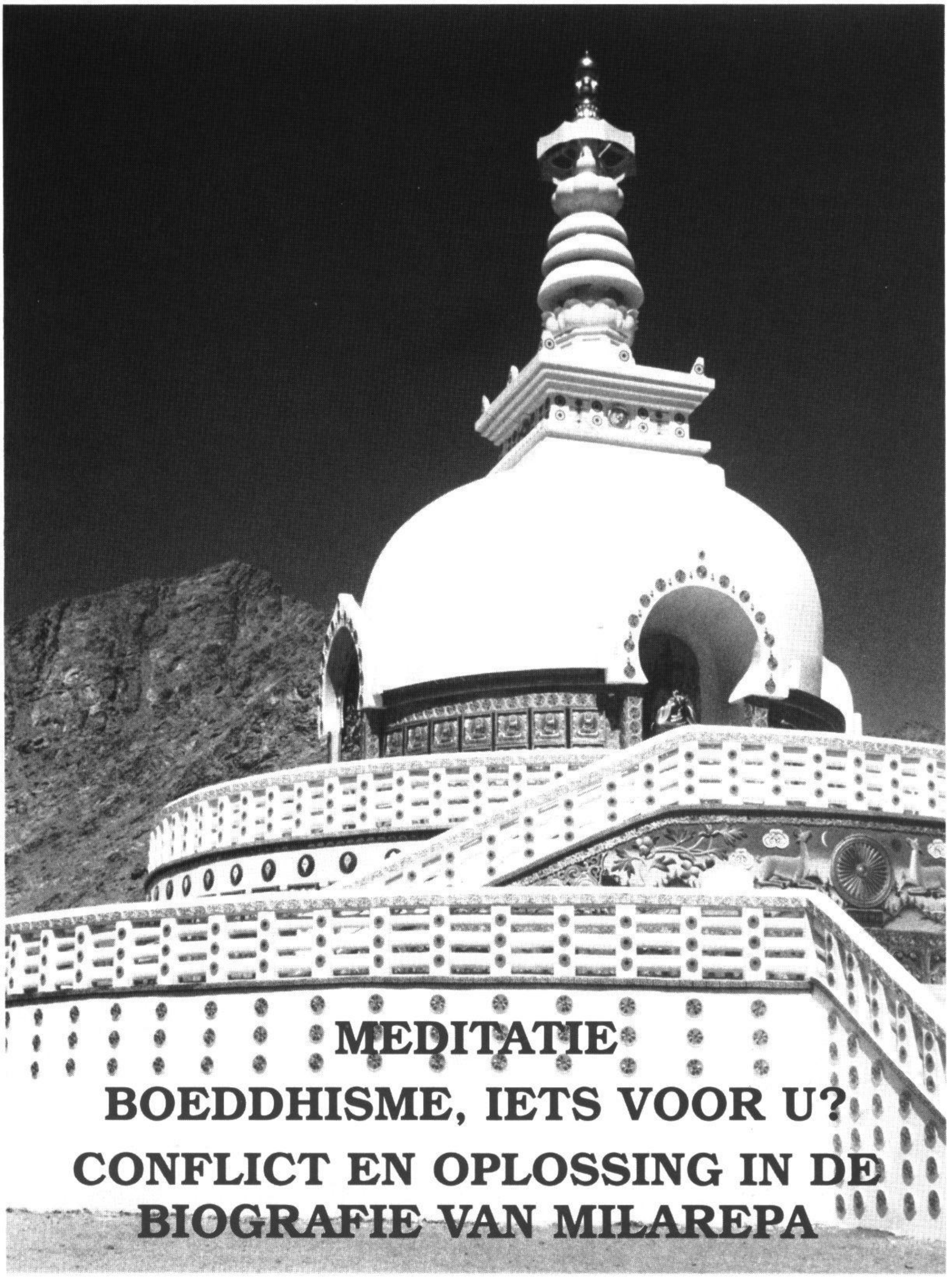
MAITREYA MAGAZINE

2

jaargang 15 1993

losse nummers *f* 6,50

TIBETAANS BOEDDHISME



MEDITATIE

BOEDDHISME, IETS VOOR U?

CONFLICT EN OPLOSSING IN DE BIOGRAFIE VAN MILAREPA

INHOUD

MEDITATIE
door Geshe Sonam Gyaltsen 3

BOEDDHISME, IETS VOOR U?
door Sangye Khadro 9

GEDICHT
door Z.H. de Zevende Dalai Lama 14

MILAREPA
door John Powers 15

CHANDRAKIRTI
door prof. Robert Thurman 20

KINDERPAGINA
door Liang Tjoa 21

TIBETNIEUWS
door Paula de Wijs-Koolkin 22

MOGEN WIJ AAN U VOORSTELLEN
door Paula de Wijs-Koolkin 23

VORMGEVING VAN EEN SPIRITUEEL CENTRUM
door Marijke Drost 24

VERSLAG VAN DE EERSTE STUDENTEN-VERGADERING OP 21 FEBRUARI JL.
door April Elzenga 26

BOEKRECENSIE 27

DRIE-JARIG STUDIEPROGRAMMA
door de Programma-coördinator 28

OPROEP VRIJWILLIGERS 29

OVERZICHT GEBEDSDIENSTEN 30

ALGEMENE CURSUSINFORMATIE 31

PROGRAMMA T/M DECEMBER 1993 32

INFO STICHTING MAITREYA INSTITUUT 35

©
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

VOORWOORD

Terwijl de nieuwe vaste leraar van het Maitreya Instituut, de Tibetaanse Lama Geshe Sonam Gyaltsen begint te wennen aan het Nederlandse levensritme, de nieuwe director en penningmeester in hun bestuursfunctie worden ingewerkt, en een nog steeds toenemend aantal studenten in woord en daad positieve bijdragen levert aan het onderhoud, de voortzetting en verdere ontwikkeling van het Instituut, sluiten wij het eerste, succesvolle semester van het 3-jarige studieprogrammma af. Zowel de cursussen Lo Rig (geest en cognitie) als Lam Rim (onderdelen van het pad) werden goed bezocht. Tevens mochten wij tijdens de Lam Rim thema-weekenden een groot aantal nieuwe mensen welkom heten. De ervaring die wij tijdens het eerste semester hebben opgedaan, heeft ons tot een paar wijzigingen in het 3-jarig studieprogramma doen besluiten. Eén en ander wordt in de verschillende artikelen toegelicht.

De nieuwe director geeft aan op welke wijze de voorstellen die tijdens de studentenvergadering van 21 februari jl. naar voren kwamen, worden opgenomen. Tevens is de datum vastgesteld voor een tweede studentenvergadering. Democratie en medezeggenschap in het Maitreya Instituut. Het nieuwe bestuur neemt de voorstellen van studenten duidelijk serieus.

Behalve de verslagen van gebeurtenissen en plannen voor de toekomst biedt dit nummer een kompleet overzicht van het cursus programma voor deze zomer en het volgende semester, zodat u daar met uw planning alvast rekening mee kunt houden.

Ik wens u veel leesgenot met dit nieuwe Magazine. Tot ziens op de cursussen in het Maitreya Instituut of anders...tot het volgende voorwoord.

Uw eindredacteur Hans van den Bogaert.

MEDITATIE

HET HIER VOLGENDE ARTIKEL IS EEN BEWERKT TRANSCRIPT VAN DE LEZING DIE DE EERWAARDE GESHE SONAM GYALTSEN OP 8 APRIL HIELD IN DE SERIE DONDERDAGAVONDEN VOOR GEÏNTERESSEERDEN IN HET STUDIE- EN MEDITATIECENTRUM VAN HET MAITREYA INSTITUUT.

We zullen het vanavond hebben over het doel van meditatie en over de manier waarop in de Tibetaans boeddhistische traditie gemediteerd wordt. Mensen mediteren tegenwoordig om de meest uiteenlopende redenen. Sommige mensen mediteren enkel om gezonder te worden of in harmonie te komen met hun omgeving. Ik zal hier niet uitgebreid ingaan op alle verschillende soorten meditaties, maar een uitleg geven van de meest gebruikte boeddhistische meditatie, namelijk concentratie-meditatie waarbij éénpuntigheid of geestelijke stabiliteit wordt ontwikkeld.

Alle verschillende vormen van concentratie-meditatie hebben met elkaar gemeen dat geconcentreerd wordt op een van tevoren uitgekozen object of onderwerp, waarbij geprobeerd wordt dat object of onderwerp zo lang mogelijk in de aandacht vast te houden, zonder afleidingen of andere gedachten toe te staan.
Naast concentratie-meditaties wordt in het boeddhisme ook veel gedaan aan analytische meditatie of contemplatie, waarbij heel gericht wordt nagedacht over een van tevoren vastgesteld onderwerp.

HET DOEL VAN MEDITATIE

Bij concentratie-meditatie bestaat de training van de geest uit het tot rust brengen van de geest door energie en aandacht op één punt vast te houden. Hierdoor ontstaat een bepaalde mate van geestelijke stabiliteit. Wanneer we onze huidige situatie onderzoeken, kunnen we al vrij snel vaststellen dat we niet lang op één punt geconcentreerd kunnen blijven. Wanneer we ergens aan denken, duurt het niet lang voor we aan iets anders zitten te denken. We lopen dus als het ware onze gedachten achter na, in plaats dat onze gedachten

ons dienen. Wij zijn geen baas over onze eigen geest. Onze geest denkt wat ie wil en er komen te pas en te onpas emoties op, waarop we maar in beperkte mate vat hebben.

Wanneer we meer vat krijgen op onze eigen geest kunnen we de kracht van onze geest aanwenden waar we die het nuttigst achten. Afgezien van het feit dat een geconcentreerde geest een hoop rust en vrede met zich mee brengt, wordt de geconcentreerde geest ook veel krachtiger. Je kunt het vergelijken met een massa water die eerst alle kanten uitvloeit. De stroming van het water zal nergens erg krachtig zijn. Wanneer je het water indamt en het maar één opening geeft, krijg je een enorm krachtige waterstroom uit die opening. In feite gebruiken we hetzelfde principe in concentratie meditatie. Door het indammen van onze geest, waarin normaliter de gedachten alle kanten uitvloeien, en de geest gericht te houden op één punt, één onderwerp of één object, ontstaat een enorm krachtige concentratie.

Een krachtige geest is natuurlijk nog geen garantie dat het goed met ons zal gaan. We kunnen een krachtige geest ook misbruiken. We kunnen er schadelijke dingen mee doen. Daarom wordt er in het boeddhisme op gewezen, dat het belangrijk is een Samatha-training in gestilde concentratie te combineren met een bepaalde mate van ethiek of moraliteit en met een Vipassyana-training in diep inzicht. In de training in diep inzicht wordt de verworven concentratie gebruikt voor het ontwikkelen van inzicht in de feitelijke aard van het bestaan. Dit inzicht leidt tot blijvende bevrijding van het cyclische bestaan en tot het hoogste niveau van evolutie, de staat van verlichting of volmaakt boeddhaschap voor het welzijn van al wat leeft.

De manier waarop concentratie en diep inzicht worden gecombineerd wordt door de grote meester Lama Tsong Khapa in diens Lam Rim overzicht van de stadia van het pad geïllusteerd met het volgende voorbeeld. Wanneer je een of andere muurschildering in een donkere grot duidelijk wilt zien, heb je licht nodig. Wanneer je een kaars hebt en het in de grot waait zal het vlammetje heen en weer flakkeren, waardoor je de tekening nog niet duidelijk kunt zien. Dus heb je een lamp nodig die niet flakkert, maar waarvan het licht stabiel is. Pas dan wordt de muurtekening duidelijk zichtbaar.

In sommige kringen wordt concentratie zelfs tot het niveau van éénpuntige concentratie of samadhi, louter ontwikkeld vanwege de bijzondere bonus-eigenschappen zoals helderziendheid, gedachten kunnen lezen, toekomst kunnen voorspellen enz.. Voor boeddhisten zijn dit minderwaardige doelstellingen. Ze worden hoogstens gezien als een prettige bijzaak. Boeddhisten streven immers naar het voorgoed opheffen van al het lijden.

Het voorgoed opheffen van al het lijden gebeurt door de wijsheid van zelfloosheid. De wijsheid van zelfloosheid is de wijsheid die realiseert dat personen en andere verschijnselen niet bestaan als concrete, onafhankelijke entiteiten. Deze wijsheid leidt ertoe dat verstorende emoties in de geest niet meer opkomen. Immers verstorende emoties van boosheid, ongecontroleerde begeerte, trots jaloezie enz. komen juist in de geest op door de aangeboren neiging vast te houden aan personen en andere verschijnselen als concrete, onafhankelijke entiteiten.

Dit geeft de context aan van concentratie meditaties en het doel. Meditaties worden dus niet alleen maar gedaan om gezond te worden of een tijdelijke harmonie te bewerkstelligen, maar met een uiteindelijk doel als motief; hetzij het willen bereiken van blijvende bevrijding van het cyclische bestaan, hetzij het willen bereiken van de staat van boeddhaschap. Zouden we enkel mediteren voor een goede gezondheid, om de harmonie tussen lichaam en geest te bewerkstelligen en dergelijke, dan heeft dat niks met religie te maken. Dan is het zelfs meer een lichamelijke dan een sprituele oefening, die alleen een kortstondig effect heeft op dit ene leven.

Er zijn wel eens mensen die denken dat we met een verre doelstelling voorbij gaan aan het belang van dit leven hier en nu, maar dit is niet zo. Wanneer wij ons een hoger, religieus doel stellen, wordt automatisch voor de minder belangrijke zaken zorg gedragen. Dan komen de goede gezondheid, de harmonie tussen lichaam en geest, het lange leven en de welvaart vanzelf, zoals ook helderziendheid vanzelf komt met het bereiken van éénpuntige concentratie.

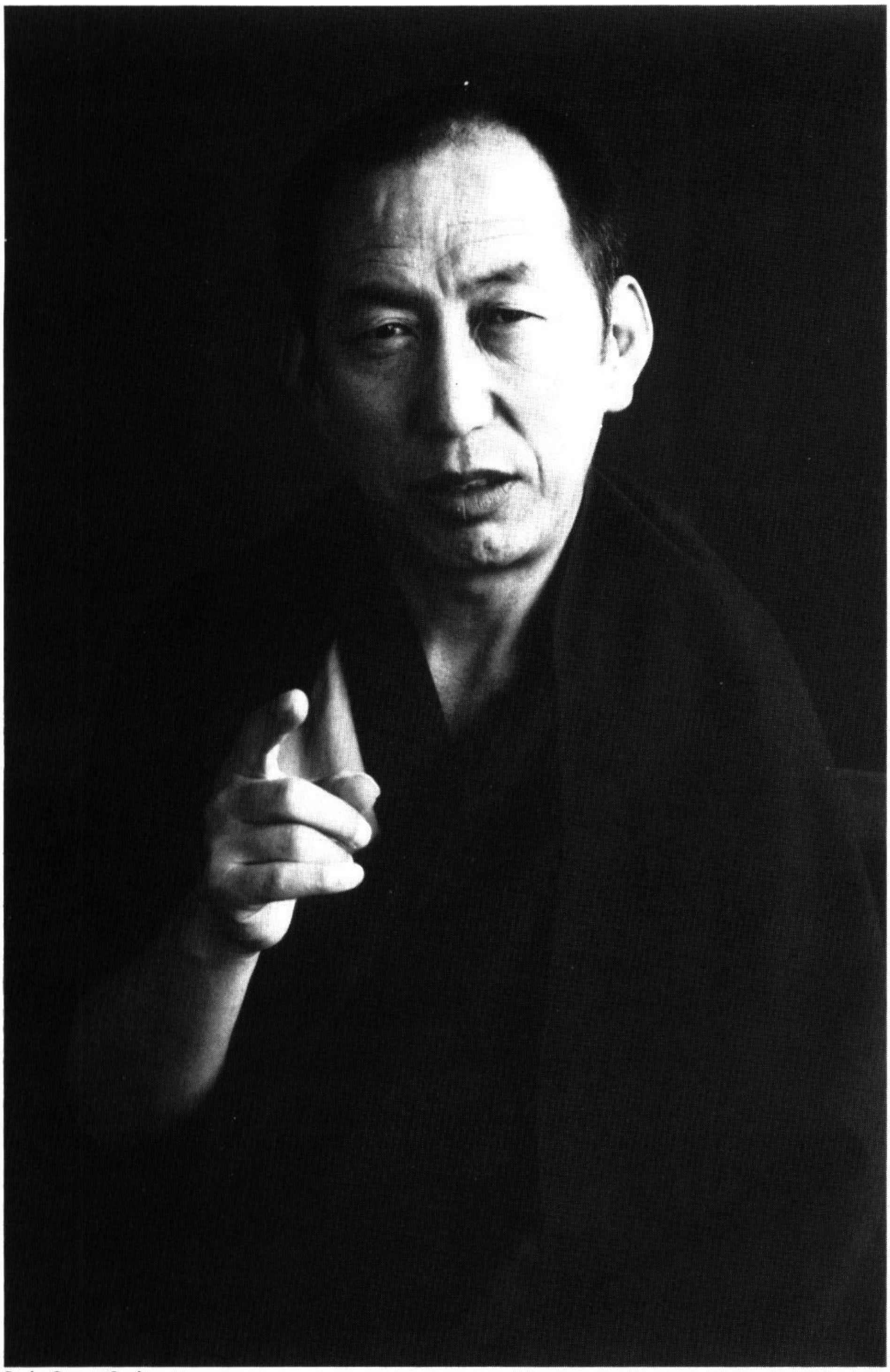
Dit geeft de doelstelling en motivatie aan. Hoe kunnen we dan mediteren?

DE TECHNIEK EN HET THUIS MEDITEREN

Allereerst hebben we voor het ontwikkelen van concentratie een rustige omgeving nodig. Zelfs wanneer het bij ons thuis de hele dag lang druk is, kunnen we vast 's morgens vroeg of 's avonds laat wel een moment vinden waarop het rustig is.

In de boeddhistische teksten wordt erop gewezen dat een plaats waar we gaan mediteren niet gevaarlijk mag zijn. We moeten niet mediteren in een plaats waar

Jan Paul Kool



Geshe Sonam Gyaltsen

aardbevingen gebeuren of waar elk moment een overstroming kan plaatsvinden. Dat spreekt voor zich. Wanneer we langdurig mediteren in een retraite van enige weken of maanden, wordt het belangrijk dat we voor het contact met de buitenwereld een betrouwbare assistent hebben, die ongeveer denkt zoals wij zelf denken, zodat we tijdens de retraite geen meningsverschillen zullen krijgen.

In de boeddhistische traditie wordt vaak gestreefd naar het doen van een retraite en u kunt zich voorstellen dat het in een dergelijke, kunstmatig beheerste situatie veel gemakkelijker is een hoge mate van concentratie te ontwikkelen, dan wanneer we dat naast de gewone alledaagse beslommeringen iedere dag een paar minuten doen.

Zelfs wanneer we elke dag maar een aantal minuten mediteren en daarin volharden, zal dat toch verschil gaan maken in de manier waarop wij in het leven staan. Daarbij is het belangrijk dat we echt serieus mediteren en een moment of een tijd uitkiezen waarop we niet te veel dingen aan ons hoofd hebben. Wat de investering in onze meditatie betreft is het zoals met alle dingen die we leren. Werken we hard en besteden we er veel tijd en aandacht aan, dan zullen we sneller tot ontwikkeling komen. Investeren we er minder in, dan zullen we ook wat langzamer opschieten.

Bij het concentreren gaat het er om dat we de aandacht gericht houden op één enkel object of onderwerp voor langere tijd. Daarbij is het natuurlijk goed dat we comfortabel zitten zodat we niet afgeleid worden door een ongemakkelijke houding van ons lichaam. Wanneer we in de Aziatische meditatiehouding zitten, is het goed een kussen te gebruiken, zodat je rug wat hoger van de grond is dan je knieën.

Wanneer we eenmaal goed zitten, beginnen we met de meditatie door de aandacht naar binnen te richten. We schenken een tijd lang - en we stellen van tevoren die tijd vast - geen aandacht aan wat we zien, horen, ruiken, proeven of voelen. We richten de aandacht helemaal naar binnen. Het kan in eerste instantie behulpzaam zijn wanneer we een tijdje op de ademhaling letten. We kunnen de concentratie op de ademhaling nog vergemakkelijken door afwisselend door beide neusgaten in en uit te ademen. Door bijvoorbeeld een tijdje rechts uit te ademen en links weer in te ademen, vervolgens links uit en rechts in te ademen en tenslotte via beide neusgaten uit en in te ademen. We kunnen dit soort ademhaling meditatie nog krachtiger maken door ons er iets bij voor te stellen. We kunnen ons bijvoorbeeld voorstellen dat terwijl we uitademen alle negatieve energie, alle irritatie, boosheid of andere verstorende emoties en zelfs latent of manifest aanwezige ziekten worden uitge-

ademd, zodat we daarvan worden bevrijd.
Bij het inademen kunnen we ons voorstellen dat we energie of inspiratie ontvangen van de verlichte wezens en dat we daardoor kracht opdoen om in onze meditatie succes te hebben, kracht ontvangen ons gestelde doel te bereiken enz.. Terwijl we inademen lopen we helemaal vol met de zuiverende energie die we ontvangen.

Het is vrij gemakkelijk met zo'n eenvoudige concentratie-meditatie op de ademhaling de diepte in te gaan en er al vrij snel een bepaalde vrede of rust in te vinden. Wel, als die vrede of rust gevonden is, richt dan je aandacht op het concentratie-object.

Het maakt in wezen niet uit welk object we kiezen als concentratie object. We kunnen concentreren op een mentaal beeld van een bloem, van een kaarsvlam of wat dan ook. Boeddhisten zullen een inspirerend object kiezen zoals de historische Boeddha of een meditatie-boeddha. U kunt zich voorstellen dat het kiezen van een inspirerende figuur, of dat nu de Boeddha is of een ander verlicht wezen, een extra dimensie in de concentratie brengt. Er wordt dus helemaal niet gezegd dat men persé op de Boeddha zou moeten mediteren. Ik zal het meditatie- of concentratieproces dan ook uitleggen aan de hand van deze beker.

Wanneer ik besluit concentratie te ontwikkelen met deze beker als object, dan kijk ik er eerst heel goed naar, zodat ik elk detail van de beker, de kleur, de tekeningen, de versieringen, het hele ding in mezelf kan opnemen. Vervolgens probeer ik een mentaal beeld van de beker op te roepen, terwijl ik er niet meer naar kijk. Het is dit mentale beeld dat ik op een gegeven moment kan oproepen, terwijl ik niet meer naar die beker hoef te kijken, dat als object dient voor de concentratie. Anders gezegd, we concentreren ons dus niet met onze ogen door naar een beker te kijken, maar we concentreren ons met onze geest door aan de beker te denken precies zoals die er uit ziet.

Concentreren we ons bijvoorbeeld op een boeddhavorm, dan kijken we eerst heel goed naar een afbeelding of een beeld dat we heel mooi vinden en proberen hetgeen we met onze ogen zien in onze geest zodanig vast te houden als een mentaal beeld, dat we het in onze geest kunnen oproepen. Wanneer we het mentale beeld van de boeddhavorm gemakkelijk kunnen oproepen concentreren we ons er op. Daarbij proberen we het mentale beeld van de boeddhavorm in onze aandacht vast te houden. Dit is niet iets dat we met onze ogen doen. We hebben soms de neiging iets met onze ogen te willen doen, maar het concentreren is louter een mentaal proces. Aanvankelijk zal het mentale beeld van de boeddhavorm niet erg helder zijn. Dat geeft niks, want al is het nog zo ruw of oppervlakkig, al is het nog zo vaag, het is voldoende om ons op te concentreren en daar gaat het immers om bij concentratie-meditatie.
Wanneer we de aandacht eenmaal gemakkelijk een aantal seconden of misschien zelfs een aantal minuten op dat ruwe mentale beeld kunnen vasthouden, kunnen we proberen in de ruwe boeddhavorm wat meer detail te brengen. Maar nogmaals, het gaat om een mentaal plaatje en niet om iets visueels.

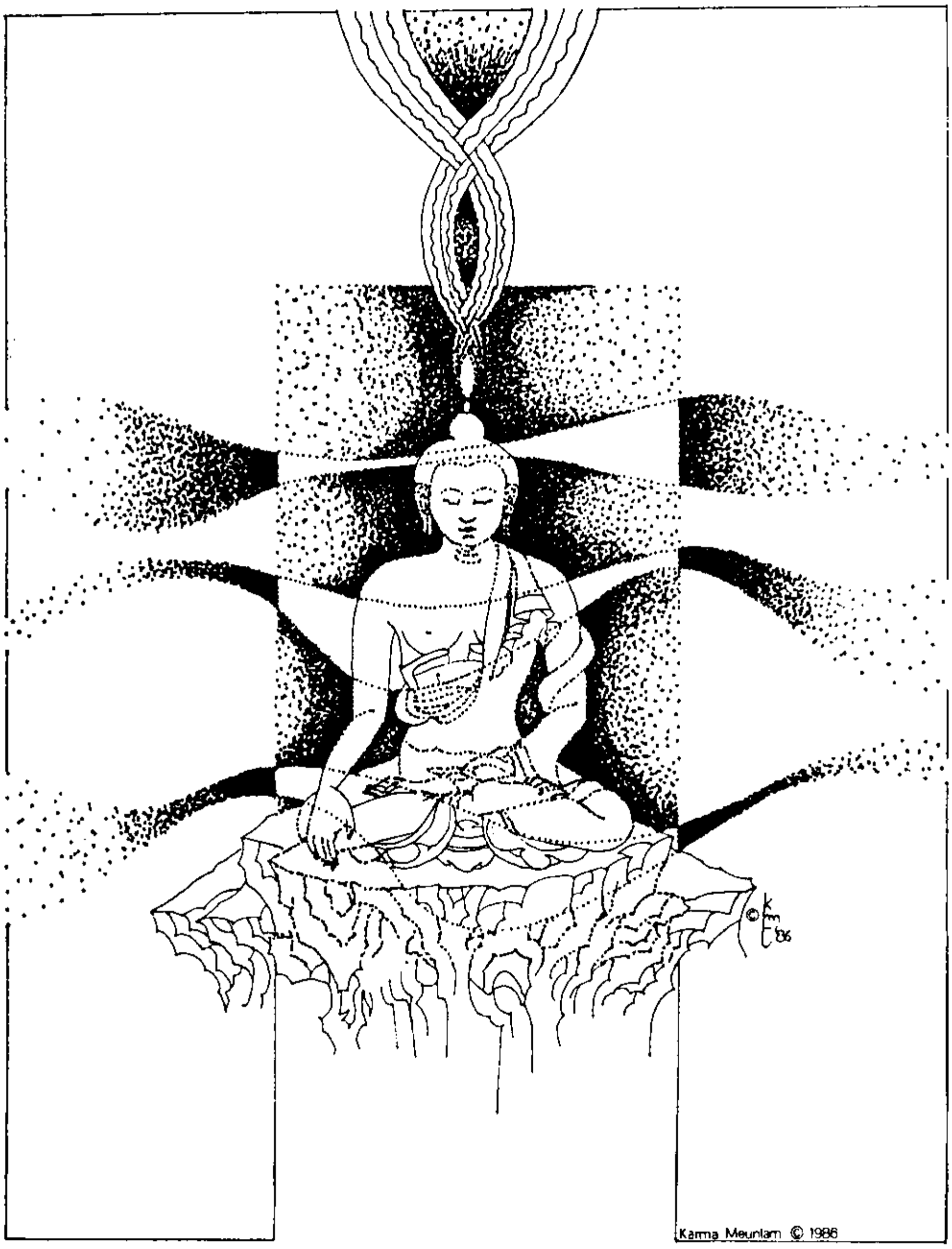
Heel belangrijk in deze is dat we niet gaan forceren details te zien op het moment dat we daar nog niet aan toe zijn. Bovendien is het belangrijk dat we ons hoofddoel in de gaten houden. Hoofddoel is niet een prachtig levendig mentaal beeld van een Boeddha te creëren, maar om onze geest vast te houden op een object. Dat dient dan ook onze hoofdzaak te zijn. Het gaat er om de geest zoveel mogelijk te laten rusten op het concentratie-object. Hoe vaag of hoe helder het verschijnt maakt in eerste instantie niks uit.

Wanneer we ons proberen te concentreren, zullen we ontdekken dat het een hoop inspanning vergt. Door de inspanning ontstaat al snel een gevoel van loomheid, een gevoel van moeheid, een zwaar gevoel, zwaar van lichaam, zwaar van geest. Wanneer loomheid optreedt dienen we dat zo snel mogelijk te herkennen. In dit verband gebruiken we een mentale factor shes zhin, oplettendheid. Het zal enige training vergen oplettendheid te gebruiken zonder dat het de meditatie verstoort. Een voorbeeld dat dit een beetje illustreert is wanneer we met een volle kop soep naar een andere kamer lopen. Daarbij letten we voornamelijk op dat we de soep niet morsen, maar tegelijkertijd letten we ook op waar we lopen. Toch is onze aandacht hoofdzakelijk gericht op de kop met soep. Zo is onze voornaamste aandacht bij het concentratie object en is een gedeelte van onze aandacht tegelijkertijd oplettend om te zien of onze concentratie wel goed gaat. Zodra we door onze oplettendheid zien dat de concentratie niet meer zo goed gaat, grijpen we in met herinnering. Herinnering is in feite heel simpel, we herinneren ons dat we op een specifiek object mediteren. Dus we hernieuwen met herinnering eigenlijk de concentratie.

Veel mensen die pas mediteren valt in de rust die in eerste instantie ontstaat op hoeveel gedachten er in ons leven. Het is alsof er onafgebroken een gedachtentrein in onze geest voortdendert die maar moeilijk tot stoppen gebracht kan worden. Sommige mensen denken zelfs dat dat ver-

oorzaakt wordt door het mediteren, maar dat is gelukkig niet zo. Het is door het mediteren dat we zien hoeveel gedachten er in ons hoofd spoken. We hoeven daar niet van te schrikken, het gebeurt immers met iedereen. We hoeven ons er dus ook niet door te laten afschrikken en te denken: "mediteren is voor mij te moeilijk, dat kan ik niet". Mediteren is voor iedereen in eerste instantie moeilijk en alle begin is moeilijk, maar door steeds weer met oplettendheid en herinnering de concentratie te herstellen zal de gedachtentrein afremmen en op een gegeven moment tot stilstand komen, zodat we onze aandacht volledig op het van te voren gekozen concentratie-object kunnen houden.

Wanneer we in onze concentratiemeditatie momenten hebben dat het beter gaat, zodat het concentreren wat minder moeite kost en we niet loom worden, zullen we ontdekken dat we door de kracht van verlangens onrustig worden. Ook gebeurt het vaak dat er heel goede ideeën opkomen die je als het ware zo snel mogelijk wilt uitvoeren of op wil schrijven omdat je bang bent ze te vergeten. Dat is onrust, een ander groot obstakel in concentratie. Vaak zijn we zo aan het rennen overdag dat we dingen vergeten, dat overkomt iedereen. Maar juist die dingen komen heel sterk terug in meditatie. Ongeacht de kwaliteit van de ideeën, op dat moment zijn ze ongewenst omdat ze storend werken op de concentratie.



We krijgen in onze meditatie gegarandeert met deze 2 problemen te maken. De onrust allerlei dingen te willen ondernemen, en loomheid. Vooral loomheid kan langdurig een obstakel vormen omdat we dat niet zo gauw in de gaten hebben wanneer we een beetje loom of lui worden. Onrust is veel gemakkelijker te herkennen omdat we dan opeens aan iets anders denken of met iets anders bezig zijn. Loomheid is moeilijker te herkennen omdat het lijkt alsof we nog aan het mediteren zijn maar in feite is onze geest veel minder helder dan ie aan het begin van de concentratie meditatie was. Met enige training kunnen we de loomheid ook herkennen. Als oplossing voor loomheid wordt frisse lucht geadviseerd (dus een raam open zetten) en wat meer licht aan. Wanneer we bijvoorbeeld mediteren bij kaarslicht zullen we eerder loom worden dan wanneer we de lampen aan hebben.

Het is mij opgevallen in verschillende restaurants in Nederland dat er een hele sfeervolle verlichting is. Het is er niet heel erg licht maar het is ook niet zo donker dat je niet meer ziet waar je bent. Zo'n soort sfeerverlichting is uitstekend om mee te mediteren.

Het gaat er dus om onrust en loomheid, zodra ze opkomen, te herkennen door oplettendheid en onze concentratie met de kracht van herinnering te herstellen.

Wanneer we daarin volharden zal het steeds gemakkelijker gaan en zullen we ook steeds minder vaak een concentratie hoeven te herstellen. We kunnen ons steeds wat langer foutloos concentreren, het concentreren zal steeds gemakkelijker gaan en we zullen steeds langer bij het concentratie object kunnen blijven zonder dat correcties nodig zijn. Tegelijkertijd zal het concentratie object, bijvoorbeeld het mentale beeld van de Boeddha, veel helderder worden. Naarmate onze concentratie toeneemt wordt het object vanzelf helderder.

In meditatie zijn wij onze eigen gids. We moeten het zelf doen en ook zelf leren aanvoelen. Het is eigenlijk een soort kunst. Net als het spannen van de snaren van een instrument is er wat oefening voor nodig. Je moet het eigenlijk gewoon doen om te weten hoe strak je de snaren aan moet draaien. Ook bij meditatie is het belangrijk de snaren niet al te hard te spannen dus niet te lang of te intensief te willen mediteren. Veel verstandiger is het dagelijks een minuut of tien te mediteren en op te houden zolang het nog leuk is. Dus wanneer het maar 10 minuten gezellig is probeer dan niet 15 minuten te mediteren, want dan heb je er al gauw geen zin meer in. Wanneer je ontdekt dat 10 minuten net leuk is, hou het dan op 10 minuten.

Wanneer het op een gegeven moment wat makkelijker gaat zul je vanzelf de neiging hebben wat langer te mediteren. Op een gegeven moment is het mogelijk zelfs een half uur of een uur en uiteindelijk zelfs 4 uur of 6 uur lang geconcentreerd te blijven op het mentale beeld van de Boeddha, dat dan even glashelder aan je geest verschijnt als we met onze ogen kunnen zien. De helderheid is niet het doel van de meditatie, maar is een teken van succes. Een ander teken van succes is dat er een bijzonder gevoel van gelukzaligheid ervaren wordt zowel op lichamelijk als op geestelijk niveau. Lichamelijk een gevoel van soupplesse en welbehagen de hele wereld aan te kunnen en mentaal een heel subtiel gevoel van geluk.

Je kunt je van deze souplesse een voorstelling maken door eens te denken aan de huidige situatie van ons lichaam. Wannneer we op de grond zitten wordt dat al snel oncomfortabel, maar zelfs als we op een stoel zitten gaan we regelmatig verzitten. Als we lang moeten staan hebben we weer de neiging te gaan zitten. Ons lichaam moet voortdurend van houding veranderen wil er niet een vreselijk gevoel van onbehagen ontstaan. In lichamelijke souplesse [het wordt ook wel als extase vertaald] ontbreekt dat gevoel van onbehagen. We voelen ons behaaglijk hoe we ook zitten of staan en kunnen dat uren volhouden zonder dat er enig fysiek ongemak wordt ervaren. Het mediteren kost dan geen enkele inspanning meer. Met souplesse wordt dan ook heel snel samadhi; éénpuntige concentratie bereikt. Wanneer éénpuntige concentratie bereikt is, en de mentale en fysieke souplesse zijn daarvan een zeker teken, kunnen we de geest voor ongeacht welk doel gebruiken en zolang we willen vasthouden op ongeacht welk object.

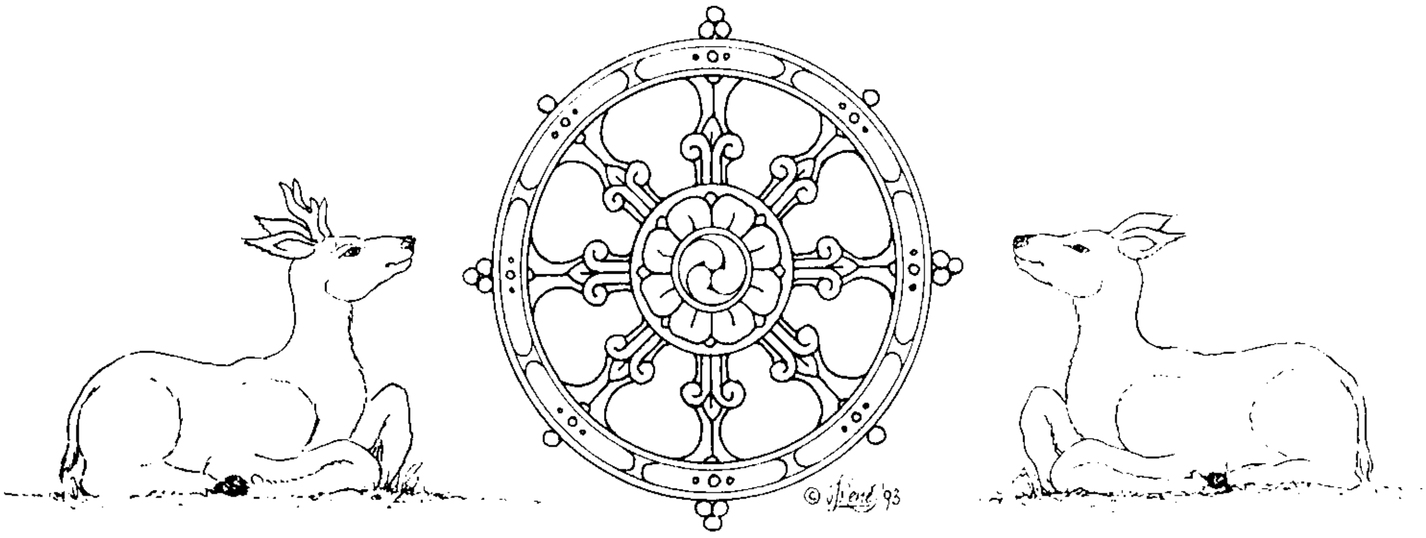
In het boeddhisme wordt vanaf dat moment de geconcentreerde geest gebruikt voor het doorgronden van de feitelijke aard van de verschijnselen. Omdat de geest zo ontzettend geconcentreerd is en de kracht heeft aan het einde van die stuwdam, kan er vrij snel inzicht worden verworven. Het bijzondere inzicht heeft weer tot gevolg dat de verstorende emoties hun voedingsbodem kwijt raken zodat we dus niet meer boos worden, niet meer ongecontroleerd begeren, geen trots, twijfel enz.

Wanneer we alleen maar éénpuntige concentratie ontwikkelen, voelen we ons de koning te rijk en ervaren we zelfs fysieke en mentale extase. Zodra we niet meer mediteren en boodschappen gaan doen, hoeft er maar iemand iets verkeerd tegen ons te zeggen en we worden weer boos en geïrriteerd en voelen ons helemaal niet meer happy. Daarom is het niet voldoende alleen maar éénpuntige concentratie te ontwikkelen maar dienen we te proberen met die éénpuntige concentratie voorgoed alle verstorende emoties uit te schakelen door het ontwikkelen van diep inzicht in de feitelijke manier waarop alles bestaat.

Misschien zijn jullie nog niet toe aan het ondernemen van een concentratie meditatie die gericht is op éénpuntige concentratie. Misschien willen jullie alleen maar wat experimenteren om wat te ervaren van het mogelijke effect van meditatie. Wel, dat is heel goed mogelijk door concentratie meditatie te doen en daar een regelmatige praktijk van te maken. Door het bijvoorbeeld elke dag een aantal minuten te doen zul je zelf ervaren dat het een heilzaam effect heeft op zowel je lichaam als je geest.

Transcript: Kiki Go
Vertaling en bewerking: Hans van den Bogaert.

BOEDDHISME, IETS VOOR U?



HET HIER VOLGENDE ARTIKEL IS DE VERTALING VAN EEN LEZING DIE DOOR DE WESTERSE BOEDDHISTISCHE NON SANGYE KHADRO IN APRIL 1991 TE SINGAPORE WERD GEHOUDEN, VOOR EEN OVERWEGEND CHINEES PUBLIEK.

Aziaten zijn vaak nieuwsgierig naar Westerlingen die geïnteresseerd zijn geraakt in het boeddhisme. Wat in het boeddhisme is zo aantrekkelijk voor ze? In mijn geval zijn dat vele facetten, maar hier zal ik me vooral richten op twee aspecten die me het meest hebben aangesproken, en die ik in mijn leven als bijzonder heilzaam heb ervaren. Het eerste is het idee dat onze geest de bron is van al onze ervaringen; van geluk en lijden enz.. Het tweede is de verlichtingsgeest, de altruïstische houding die als doel heeft het welzijn van alle voelende wezens te bevorderen.

DE GEEST ALS SCHEPPER

Het eerste idee, dat de geest de bron is van alle geluk en lijden, wordt tot uitdrukking gebracht in de eerste tweelingverzen van de Dhammapada, één van de bekendste boeddhistische teksten:

"Al wat verschijnt, komt voort uit de geest;
Het is geboren uit de geest, gevormd uit de geest.
Als iemand spreekt of handelt met een negatieve geest,
Volgt lijden hem na als het wiel de poten van de os die trekt.

Al wat verschijnt, komt voort uit de geest;
Het is geboren uit de geest, gevormd uit de geest;
Als iemand spreekt of handelt met een positieve geest,
Volgt hem 't geluk, als de schaduw op de voet."

Met andere woorden: alle geluk, alle problemen komen voort uit onze eigen geest. Is onze geest goed, zuiver, dan vinden we geluk; is onze geest negatief, onzuiver, dan ervaren we problemen en lijden. Dit verschilt nogal van wat we normaliter denken. Gewoonlijk denken we dat ons geluk en lijden van dingen buiten onszelf komen, bijv. van andere mensen, van geld, van bezittingen en andere omstandigheden als het hebben van een baan met veel prestige, een mooie leefomgeving, enz.. Maar in feite is dat niet zo. Zijn we van binnen niet gelukkig, maken we ons zorgen of hebben we problemen, dan kan niets van buitenaf ons gelukkig maken. Vrienden, geld noch prestige kunnen ons werkelijk gelukkig maken als onze geest wordt bezwaard door verdriet, zorgen of ontevredenheid.

Dit is iets wat ik me al gerealiseerd heb als universiteitsstudent, lang voordat ik het boeddhisme tegenkwam. Ik zat op een goede universiteit, het ging goed met mijn studie, ik had veel goede vrienden en vriendinnen, had een hele lieve vriend, en toch waren er tijden dat ik depressief werd. Dan kon niets of niemand me eruit halen. M'n vrienden probeerden me op te vrolijken, m'n vriend was extra lief tegen me, maar ik bleef ongelukkig. Ik realiseerde me dus dat het niet aan de anderen was mij gelukkig te maken; dat alleen ikzelf daartoe in staat was, dat mijn geluk van mezelf afhing. Jammer genoeg wist ik indertijd niet hoe ik dat aan moest pakken. Pas toen ik het boeddhisme begon te bestuderen leerde ik manieren om de geest te veranderen van een ongelukkige naar een gelukkige geest.

Hetzelfde geldt voor lijden en problemen. Onze normale reactie op problemen is te denken dat ze van buitenaf komen. We geven anderen de schuld: onze ouders, echtgenote, kinderen, baas of buren. Of we denken dat het door de maatschappij komt, of door onze opvoeding of door andere levensomstandigheden, bijv. omdat we niet genoeg geld hebben, geen goede baan, enz.

De Boeddha vertelt ons echter dat het niet de dingen buiten ons zijn die maken dat we geluk of ongeluk ervaren, maar de dingen binnen onze geest; onze gedachten, onze geesteshouding. Dus, als we niet gelukkig zijn, als onze geest wordt bezwaard door problemen en zorgen, dan ligt de oplossing niet in het veranderen van mensen of omstandigheden om ons heen, maar in het veranderen van onze gedachten en houdingen. Op die manier kunnen we werkelijk veranderingen aanbrengen op een manier zoals we dat wensen.

Het is mogelijk in alle omstandigheden gelukkig te zijn, als we weten hoe we onze houding kunnen veranderen.

Dit alles klinkt misschien een beetje abstract en theoretisch, dus zal ik enkele voorbeelden geven om het te verduidelijken.
Laten we als voorbeeld iemand nemen die op een fabriek of kantoor werkt of als schoonmaakster. Deze persoon is niet erg gelukkig met haar baan. Ze heeft het idee dat ze geen goede baan heeft en denkt: "Ik heb geen hoge positie en verdien niet genoeg". Ze is jaloers op haar baas, koestert wrok tegen hem, omdat hij niet zo hard hoeft te werken en toch veel meer geld verdient en bovendien háár altijd opdraagt wat ze moet doen. Dus omdat deze werker ontevreden en jaloers is en vol wrok zit, is ze niet gelukkig. Nu is er een andere persoon in dezelfde positie, met eenzelfde soort baan, salaris, baas en arbeidsomstandigheden, maar met een andere houding. Deze persoon denkt: "Wat een geluk dat ik een baan heb in een tijd waarin velen werkeloos zijn, die moeten worstelen om te overleven. Ik heb een goede baan waarmee ik genoeg verdien en een vriendelijke baas." Ook voelt ze zich fortuinlijk omdat ze gezond is, in staat om te werken, terwijl er toch zoveel gehandicapten en zieken zijn die niet in staat zijn hun baan te behouden. Dus omdat deze persoon anders in het leven staat, voelt ze zich gelukkig en positief in plaats van ongelukkig en negatief. Ze kan goed opschieten met haar baas en is enthousiast over haar werk. Als gevolg daarvan heeft haar baas vertrouwen in haar en kan haar zelfs extra belonen.
Het verschil tussen deze twee werkers, de reden waarom de ene gelukkig en de ander ongelukkig is, ligt dus in hun houding. De eerste heeft een negatieve houding en voelt zich daardoor ongelukkig, terwijl de tweede een positieve houding heeft en zich daardoor gelukkig voelt.

Laten we nog een voorbeeld nemen. Twee pubers die nog thuis wonen bij hun ouders. De ene heeft het idee dat zijn ouders vreselijk conservatief zijn en ouderwets in hun opvattingen en dat ze hem niet begrijpen. Hij voelt zich ongelukkig omdat ze hem niet altijd toestemming geven als hij iets wil doen. Hij heeft geen respect voor hen en kan niet goed met ze opschieten. Hij voelt zich voortdurend boos, is vol wrok en zijn geest is gevuld met ongeluk.
De andere puber, die in dezelfde omstandigheden leeft, heeft een andere houding. Hij denkt meer aan de goedheid van zijn ouders; hoe ze hem leven hebben gegeven, hoe ze hem hebben grootgebracht, hem een goede opleiding hebben gegeven, hoe ze hebben gezorgd voor zijn materiële en emotionele behoeften, en hem vele kansen hebben gegeven om op te groeien en dingen te leren! Zelfs als zijn ouders hem soms geen toestemming geven om ergens heen te gaan respecteert hij dat en wordt hij niet boos of ongelukkig. Want hij weet dat zij 'nee' zeggen omdat ze om hem geven en hij heeft respect voor hun goedheid jegens hem.

Als we onze eigen geest onderzoeken en ontdekken dat we een negatieve houding hebben, met andere woorden, als we ons ongelukkig, boos of jaloers voelen, of vol wrok zitten, als we anderen of ons werk niet waarderen, is het mogelijk deze houding te veranderen; onszelf en ons leven te veranderen, waardoor we een gelukkiger mens kunnen worden. In feite is het heel goed mogelijk in alle omstandigheden gelukkig te zijn; zelfs in de slechtst denkbare situatie. Stel bijvoorbeeld, dat we zonder proces en zonder reden gevangen zijn gezet. Er is niemand die ons helpt, en de bewakers misbruiken ons. Zelfs in zulke vreselijke omstandigheden kunnen we gelukkig zijn, vooropgesteld dat we weten hoe we onze houding kunnen veranderen. Hoe doen we dat dan?

Heel belangrijk is de dingen in eerste instantie te accepteren zoals ze zijn. We zouden moeten leren ons leven in al zijn aspecten, karakter, familie, huiselijke omstandigheden, lichaam, fysieke trekken enzovoort, te accepteren zoals ze zijn, in plaats van te wensen dat het anders was. (Natuurlijk kunnen we zoeken naar wegen

om verbetering aan te brengen in bepaalde facetten van ons leven die ons werkelijk ongelukkig maken, maar als we daar niets aan kunnen veranderen, doen we er beter aan ze te accepteren).
Dingen te accepteren zoals ze zijn brengt vrede en tevredenheid. Bovendien moeten we ophouden anderen - personen of omstandigheden - de schuld te geven van wat

Dingen accepteren zoals ze zijn, brengt vrede en tevredenheid

er verkeerd is aan ons leven. We zouden zelf verantwoordelijkheid over ons eigen leven moeten nemen en denken: "Ik ben zelf verantwoordelijk voor mijn leven; alles ligt in mijn eigen handen. Als ik een goed en gelukkig leven wil, dan ligt dat aan mij. Als ik wil dat problemen ophouden, dan ligt dat aan mijzelf, niet aan anderen." Het is heel belangrijk zo'n houding aan te nemen. Het is een positieve houding. Als we zo kunnen denken, gaan we ons al positiever voelen en zijn we reeds op weg naar een gelukkiger bestaan.

KARMA

Misschien vraagt u zich nu af: "Hoe heb ik mijn leven dan in eigen hand? Hoe kan ik dan controle krijgen over mijn leven?"
Eén manier waarop we kunnen veranderen en een grotere controle over ons leven kunnen krijgen is door te werken met karma. Het begrip 'karma' of 'actie' slaat op het proces van handelen en vervolgens het resultaat daarvan ervaren. Positieve, heilzame activiteiten laten indrukken na op onze geestesstroom die later zullen rijpen in de vorm van fijne ervaringen. Negatieve, schadelijke activiteiten laten indrukken na voor latere ervaringen van lijden en ongeluk.
Dit is de algemene wijze waarop karma werkt. Het begrip 'werken met karma' duidt aan dat we proberen schadelijke activiteiten te vermijden en positieve, heilzame activiteiten te verrichten, om ons ervan te verzekeren, dat we in de toekomst geen problemen zullen ondervinden, maar juist goede en fijne ervaringen zullen hebben.

We kunnen zelfs karma uit het verleden veranderen. Er zijn mensen die denken dat karma fatalistisch is, dat, als je schadelijke daden hebt verricht, je dus zult moeten lijden -dat er geen kans bestaat dat te veranderen. Maar dat is niet waar. Het is wel degelijk mogelijk karma te veranderen. Iemand die bijv. in een vorig leven heeft gestolen, gierig is geweest of oneerlijk was bij zakelijke transacties, heeft karmische oorzaken gecreëerd arm te zijn en wordt dientengevolge in een arme familie geboren. Maar arm geboren worden wil nog niet zeggen dat hij zijn hele leven arm moet blijven. Het is mogelijk dat hij zijn karmische lading verandert. Hij kan leren vrijgevig te zijn en goede zakelijke transacties te sluiten op een eerlijke manier; hij kan zijn vakkundigheid vergroten. Als hij daarbij heel hard werkt kan hij zijn situatie verbeteren. Het is zelfs mogelijk dat hij millionair wordt! Er zijn legio voorbeelden in de geschiedenis van Singapore van mensen die met niets kwamen, maar door vakmanschap, intelligentie en hard werken zeer rijk zijn geworden.

Er zijn ook bepaalde beoefeningen voor het zuiveren van negatief karma uit het verleden. Karmische resultaten echter, die al tot rijping zijn gekomen, kunnen niet meer worden veranderd. We kunnen ons lichaam of onze ouders waaruit we zijn geboren moeilijk inruilen voor een ander als we er niet tevreden mee zijn. In zulke gevallen zullen we een houding van aanvaarding moeten aannemen. We kunnen echter wel onze geest of ons karakter veranderen, zodat we geduldiger, vriendelijker en behulpzamer worden i.p.v. boos, jaloers, depressief, vol begeerten, zelfmedelijden of wrok.

Het boeddhisme onderwijst methoden die gebruikt kunnen worden om zulke veranderingen teweeg te brengen. Herinnert u zich de puber die ontevreden was met zijn ouders? Zijn ongelukkige gevoel ontstond door zijn houding, door zijn manier van denken. Als hij dit proces kan herkennen en anders leert denken, zal hij gelukkiger zijn met zijn ouders. Eén meditatie om dit te bewerkstelligen houdt ondermeer in dat we ons de goedheid van onze ouders herinneren. We denken erover na hoe onze moeder ons negen maanden in haar baarmoeder heeft gedragen en daarbij moeilijkheden en ongemak verdroeg. Hoe ze omwille van ons - haar baby - bepaald voedsel liet staan, wat ons zou hebben geschaad en ander

"Ik ben zelf verantwoordelijk voor mijn leven; alles ligt in mijn eigen handen."

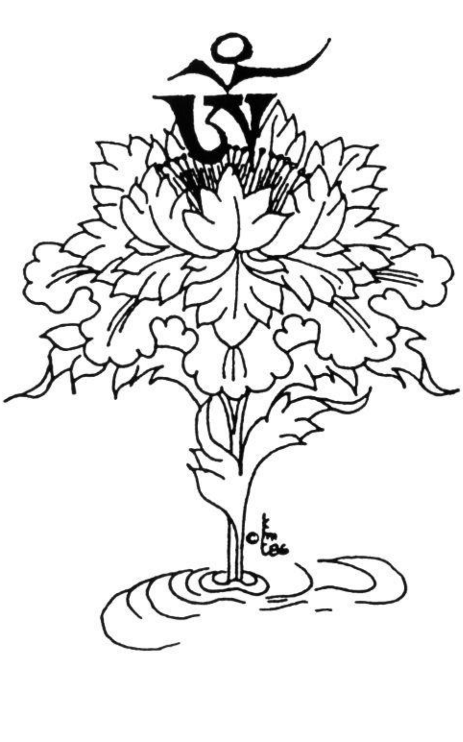
voedsel, wat ze misschien niet lekker vond, nam omdat het goed voor ons was. Daarna ging ze bij onze geboorte door vreselijke pijn, alsof haar lichaam in tweeën scheurde. Na onze geboorte wijdde ze zich helemaal aan de vervulling van onze behoeften: ze voedde ons, ze baadde ons, verschoonde onze luiers. Moeder zijn is een baan van 24 uur per dag. Ze kreeg niet eens voldoende nachtrust, zeker niet tijdens ons eerste levensjaar, omdat ze verschillende keren per nacht op moest staan

om haar huilende baby te voeden. Dag en nacht draaide haar leven om haar baby en ze ontving daar zelfs geen salaris voor! Ze deed al het werk uit liefde en mededogen voor ons, haar baby.
Dan denken we na over wat onze vader voor ons heeft gedaan. Hij werkte iedere dag hard. Hij deed misschien werk dat hij niet leuk vond, maar deed dat uit liefde en zorg voor zijn familie, om er zeker van te zijn dat er altijd genoeg brood op de plank was, dat er geld was om de huur te kunnen betalen en andere voorzieningen, zoals onze ziektekosten. Dat we nu in staat zijn om in ons eigen levensonderhoud te voorzien en op onszelf te staan, hebben we ook te danken aan de goedheid van onze ouders, die ervoor hebben gezorgd dat we een goede opleiding kregen. Als we hier diep over nadenken, zullen we een sterk gevoel van respect en waardering ontwikkelen voor onze ouders. Dan zullen we ze eventuele fouten die ze misschien hebben niet meer zo kwalijk nemen, ook niet als ze dingen doen of deden die we minder leuk vinden. Als er al moeilijkheden ontstaan in onze relatie met onze ouders, zullen we bereidwilliger zijn dat te accepteren, omdat we ons herinneren hoe vriendelijk ze voor ons zijn geweest in het verleden. Hoe ze nu nog steeds heel veel van ons houden en hoe ze tot aan het einde van hun dagen van ons blijven houden.

Dit is één voorbeeld van een methode die ons helpt een negatieve houding te veranderen in een positieve. Met zulke methoden kunnen alle negatieve nutteloze gedachten en houdingen die in onze geest opkomen, getransformeerd worden in hun positieve tegendelen. Als we dat doen, zullen we gelukkiger worden en ontdekken dat de dingen gemakkelijker gaan lopen. Relaties, werk en plannen zullen soepeler en met minder problemen gepaard gaan. Een heilzame, positieve houding is ook essentieel voor spirituele beoefening. Neem bijv. mensen die deelnemen aan een gebedsdienst in een tempel. Als ze, terwijl hun monden de namen van boeddha's en bodhisattva's reciteren, in gedachten bezig zijn manieren te verzinnen hun vijand een hak te zetten of hun zaken succesvoller te laten lopen, zijn ze niet werkelijk bezig met het beoefenen van Dharma, spirituele beoefening. Gebedsdiensten, meditaties, het offeren aan de Drie Juwelen, het bijwonen van onderricht enz. zijn

Het belangrijkste aspect van welke beoefening dan ook is onze motivatie

in het algemeen goede Dharmabeoefeningen, maar als we ze verrichten met een negatieve geest creëren we slecht karma en worden de beoefeningen geen oorzaak voor het bereiken van de verlichting. Het belangrijkste aspect van welke beoefening dan ook, dat wat het werkelijke zuivere Dharma maakt, is onze motivatie.



DE VERLICHTINGSGEEST

Dit brengt ons bij het tweede aspect van het boeddhisme dat de meeste indruk op me gemaakt heeft; de altruïstische houding van de verlichtingsgeest als de motivatie voor onze geestelijke training. Er zijn vele beoefeningen binnen het boeddhisme, maar dat wat het tot werkelijke Dharma maakt, is de juiste motivatie. We zullen tenminste gemotiveerd moeten zijn onze geest heilzaam en positief te houden, omdat onze geest het enige is dat mee gaat naar een volgend leven. En een heilzame geest verzekert ons van een goede wedergeboorte, met de gelegenheid opnieuw de Dharma te leren en te beoefenen, om zo voort te gaan op het spirituele pad. Beter nog is de motivatie een staat van vrede te bereiken, waarin we bevrijd zullen zijn van de cyclus van dood en wedergeboorten. Maar de allerbeste motivatie voor beoefening is de verlichtingsgeest. Hiermee nemen we op onszelf de verantwoordelijkheid alle voelende wezens te helpen, bevrijding van het cyclische bestaan te bereiken.

Omdat we ons realiseren dat de verlichting - de staat van volmaakt boeddhaschap - de enige mogelijkheid is om deze wens in vervulling te doen gaan, richten we ons doel op het bereiken van deze hoogste staat van zijn.

Toen ik voor het eerst hoorde over de verlichtingsgeest, vond ik dat de meest onzelfzuchtige, edele en inspirerende gedachte die ik ooit was tegengekomen. Het houdt in dat we ons leven toewijden aan spirituele beoefening, het Pad naar Verlichting volgen, niet voor onszelf, maar voor het geluk van ieder levend wezen. Daarvoor behandelen we alle wezens met respect, liefde en mededogen. Toen ik vervolgens mijn eigen karakter in

ogenschouw nam, zo zelfzuchtig, zo vol begeerten, zo vol afkeer tegen bepaalde individuen, had ik het idee dat ikzelf nooit in staat zou zijn zo'n houding te ontwikkelen. Mijn leraren echter gaven me moed. Ze zeiden me dat iedereen de verlichtingsgeest kan ontwikkelen, dat het slechts een kwestie is van tijd en beoefening.
Eén manier om ermee te beginnen is vóór iedere meditatie-sessie, gebedsdienst of studie te denken: "Ik doe dit voor alle levende wezens. Ik doe dit om de verlichting te kunnen bereiken, opdat ik alle wezens zal kunnen helpen dit ook te doen." Het doet er niet toe als die gedachte kunstmatig is, in die zin dat het niet voor honderd procent vanuit ons hart komt. Het is een manier om onze geest te helpen meer in termen van de verlichtingsgeest te leren denken. In de loop van de tijd zal deze gedachte steeds natuurlijker worden, steeds meer vanuit ons hart komen.

"Ik doe dit voor alle wezens. Ik doe dit om de verlichting te kunnen bereiken, opdat ik alle wezens zal kunnen helpen dit ook te doen."

Met deze gedachte kunnen we alles wat we doen transformeren in spirituele beoefening, zelfs eten en slapen. Zo wordt alles een oorzaak voor verlichting. Als we gaan eten kunnen we denken: "Ik neem deze maaltijd om mijn lichaam en geest energie te geven, opdat ik voort kan gaan met het werken aan het welzijn van alle wezens." Als we slapen: "Nu ga ik slapen, om mijn lichaam en geest rust te gunnen, zodat ik morgen weer fris en vol nieuwe energie op kan staan, klaar om mijn werk voort te zetten om verlichting te bereiken voor het welzijn van alle levende wezens."
Naast het ontwikkelen van de motivatie verlichting te bereiken is het ook nodig de juiste oorzaken voor de verlichting te creëren. Dit doen we ondermeer door te trainen in de Zes Perfecties: vrijgevigheid, morele zelfdiscipline, geduld, volharding, concentratie en wijsheid; het zuiveren van negatief karma en verstorende emoties en het verzamelen van grote hoeveelheden positieve energie of verdienste.

Natuurlijk is niet iedereen in staat al deze dingen in één leven te doen, maar we kunnen alvast beginnen op het niveau waar we zelf zijn. Zelfs een manager of zakenman met een hele drukke baan kan iedere dag wel even tijd vinden om offergaven aan te bieden, vrijgevigheid te betrachten, enkele gebeden te reciteren, te mediteren, een Dharma-boek te lezen of een Dharma-les bij te wonen. De hoeveelheid tijd die we eraan besteden of de grootte van onze offergaven is daarbij niet doorslaggevend. Het belangrijkste is onze houding of motivatie. Het reciteren van één mantra, het offeren van één bloem wordt een grootse en krachtige handeling, als die gepaard gaat met de altruïstische motivatie van de verlichtingsgeest. Door aan anderen te denken, door te wensen dat ze vrij mogen zijn van alle lijden, dat ze alle geluk en welzijn mogen ervaren en door te besluiten dat wij zelf zullen doen wat we kunnen om dat teweeg te brengen, zullen we een geleidelijke transformatie in onze geest en onze houding bewerkstelligen. Langzaam, maar zeker.

We zullen minder op onszelf gericht raken, minder vervuld zijn van haat en wrok. We zullen geduldiger en vriendelijker worden. We zullen onthecht raken van wereldse belangen en de moed om Dharma te beoefenen zal gestadig groeien.

Het trainen in de zes perfecties, zuiveren van negatief karma en verstorende emoties verzamelen van grote hoeveelheden positieve energie of verdienste.

Dit is mijn ervaring en nu heb ik niet langer het gevoel dat het voor mij onmogelijk is de verlichtingsgeest te ontwikkelen. Ik ben er nog lang niet, maar ik heb mensen ontmoet, mijn spirituele leraren, van wie ik overtuigd ben dat ze de verlichtingsgeest hebben ontwikkeld. Ook heb ik gemerkt dat door de jaren heen mijn geest beduidend is verbeterd door te mediteren op wat zij mij hebben onderwezen. Ik ben er van overtuigd dat als ik doorga op deze weg, doorga met mediteren, mijn geest ook door zal gaan zich te verbeteren.

Vertaling door Koosje van der Kolk.

GEDICHT
VAN DE DRIE MEDITATIES

Als het zaad van respect en waardering niet wordt gezaaid
In het verheven veld van een perfecte Leraar
Zal de boom der goede kwaliteiten niet ontspruiten.
Wijdt u daarom toe met onverdeelde geest.

Het menselijk leven, zo zeldzaam en kostbaar,
Zal worden verspild door gehechtheid aan dit leven
Als de roep der vergankelijkheid niet wordt gehoord.
Wees er daarom op voorbereid vandaag nog te sterven.

Alle voelende wezens - voortdurend gekweld door
De drie soorten lijden - waren eens onze moeder.
Hoe beschamend, niets voor ze terug te doen,
Niet te streven naar de Volmaakte Verlichting.

COLOPHON: (Dit gedicht is) geschreven door de Zevende Dalai Lama Z.H. Kelzang Gyatso, op verzoek van de kluizenaar van Samdrub, een meditatiemeester uit de provincie Amdo, die smeekte om een kort onderricht.

Uit: SELECTED WORKS. Nederlandse vertaling: Koosje van der Kolk

CONFLICT EN OPLOSSING IN DE BIOGRAFIE VAN MILAREPA.

BIOGRAFIEËN VAN RELIGIEUZE FIGUREN ZIJN VOOR TIBETAANSE BOEDDHISTEN EEN BELANGRIJKE BRON VAN INSPIRATIE, DIE OP DIVERSE NIVEAUS FUNCTIONEERT. OP HET MEEST ELEMENTAIRE NIVEAU VOORZIET HET DE MENS VAN ROL-MODELLEN WIER VOORBEELDEN DOOR DEVOTE BOEDDHISTEN NAGEVOLGD KUNNEN WORDEN. OP EEN DIEPER NIVEAU SPOORT HET DE MENS AAN TOT GROTERE INSPANNING IN ZIJN RELIGIEUZE BEOEFENING EN GEEFT IN PARADIGMA (VOORBEELDEN) AAN HOE DIT GEDAAN DIENT TE WORDEN. OP EEN NOG DIEPER NIVEAU ILLUSTREREN ZIJ DE ELEMENTAIRE CONFLICTEN DIE INHERENT ZIJN AAN HET RELIGIEUZE LEVEN EN IN BREDERE CONTEXT AAN ALLE LEVEN, EN TOONT MANIEREN VAN MEDITEREN OM DEZE CONFLICTEN TE OVERWINNEN.

Eén van de meest populaire biografieën is het verhaal van Milarepa, het verhaal van een Tantrische Meester die zich vanuit een staat van onwetendheid en karmisch schadelijk gedrag naar de staat van de verlichting beweegt. In het begin van de vertelling wordt ons een beeld geschetst van Milarepa's jonge leven als kind in een betrekkelijk welgestelde familie, die een goed huis, verschillende goede velden en een grote kudde vee bezaten. Zijn jonge jaren worden geportretteerd als zijnde relatief gelukkig en zorgeloos. Maar het geluk van zijn familie valt in duigen bij het overlijden van zijn vader.

Terwijl de vader op zijn sterfbed ligt, overreden zijn hebzuchtige broer en schoonzuster hem hen als voogd aan te stellen om de zaken en het bezit te beheren totdat de jonge Milarepa oud genoeg is. Zijn vader gaat akkoord met dit schijnbaar redelijke voorstel.
Ongelukkigerwijs, en dit voor alle betrokkenen, beginnen oom en tante onmiddellijk na de dood van Milarepa's vader, Milarepa en zijn moeder te benadelen tot zij in een staat van ellendige armoede verkeren. Zij ontzeggen hen niet alleen hun rechtmatige deel van vader's bezit maar weigeren hen zelfs de elementaire middelen van bestaan en behandelen hen niet veel beter als slaven. De oom en tante verpersoonlijken menselijke hebzucht en onwetendheid en de welvaart die zij verkrijgen door hun sluwe gedrag, staat in schril contrast tot de armoede en ellende die zij Milarepa en zijn familie bezorgen.

De boosaardige oom en tante verdrijven Milarepa, diens moeder en zuster uiteindelijk van hun land, en deze daad gekoppeld aan hun vorige mishandeling, drijft de moeder van Milarepa tot dolle razernij. Het eerste deel van het verhaal benadrukt haar bittere zoektocht naar wraak en de consequenties van het vrijspel geven van de eigen basis-emoties. Met éénpuntig gerichte toewijding, geboren uit intense haat, traint ze Milarepa om het instrument te worden van haar wraak en spoort hem aan bij magiërs te studeren zodat hij de kracht kan ontwikkelen de kwaadaardige familieleden te ruïneren.

Ironisch genoeg geeft de oom haar zelf de sleutel voor zijn ondergang wanneer hij zegt: " Voer oorlog tegen ons als jullie met velen zijn en spreek een vloek over ons uit als jullie weinig in getal zijn." Zich realiserend dat zij niet voldoende kracht bezit de oom en tante direct aan te vallen, zegt Milarepa's moeder tegen haar zoon Lama's uit te zoeken die bekend staan om hun magische krachten en hen te vragen hem te trainen.
Milarepa gaat ermee akkoord de wensen van zijn moeder te vervullen en vertrekt om zwarte magie te studeren. De Lama's die hij bezoekt zijn aangedaan door zijn tragische verhaal en besluiten hem de magie van vernietiging te leren. De succesvolle volmaking van zijn training komt wanneer hij een vloek uitspreekt, waardoor een huis instort op de gasten van een huwelijksfeest dat gegeven werd door zijn oom ter ere van zijn zoon (Milarepa's neef), waarbij behalve de oom en tante, de zoon van de oom en diens verloofde en alle andere gasten worden gedood. Wanneer hij hoort dat de mensen uit het dorp van zijn oom wraak op hem willen nemen, stuurt Milarepa een hagelstorm op hen af die hun totale oogst vernielt.

De ironie van de ontsnapping van de oom en tante aan de vernietiging, terwijl andere onschuldige mensen lijden illustreert de boeddhistische moraal van het eerste deel van het verhaal. Omdat Milarepa toegaf aan het verlangen naar wraak, bracht hij alleen maar meer lijden teweeg voor zichzelf en anderen. Nu is hij verantwoordelijk voor de dood van vele mensen die hem geen kwaad hebben gedaan, en diegenen die dat wel hadden gedaan zijn ontsnapt. Bovendien leidde de eerste slechte daad van het in laten storten van het huis tot zijn vervolgdaad van het vernietigen van de oogst van mensen die Milarepa zelf schade had berokkend.

Zoals in vele religieuze tradities, adviseert ook het boeddhisme tegen wraakneming, omdat alle activiteiten gemotiveerd door haat, verlangen of een wens anderen te schaden (zelfs al hebben zij je benadeeld) alleen leiden tot het voortduren van de vicieuze cirkel van benadelen en benadeeld worden. Dit leidt ertoe dat iedereen die betrokken is bij deze cirkel, negatieve activiteiten verricht, die in de toekomst overeenkomstig lijden zullen veroorzaken. In de boeddhistische theorie van karma leidt iedere activiteit tot een tegengestelde en een gelijke reactie. Zelfs wanneer men persoonlijk door iemand anders benadeeld is, leidt het met boosheid en geweld reageren tot het voortduren van de eigen lijdensweg.

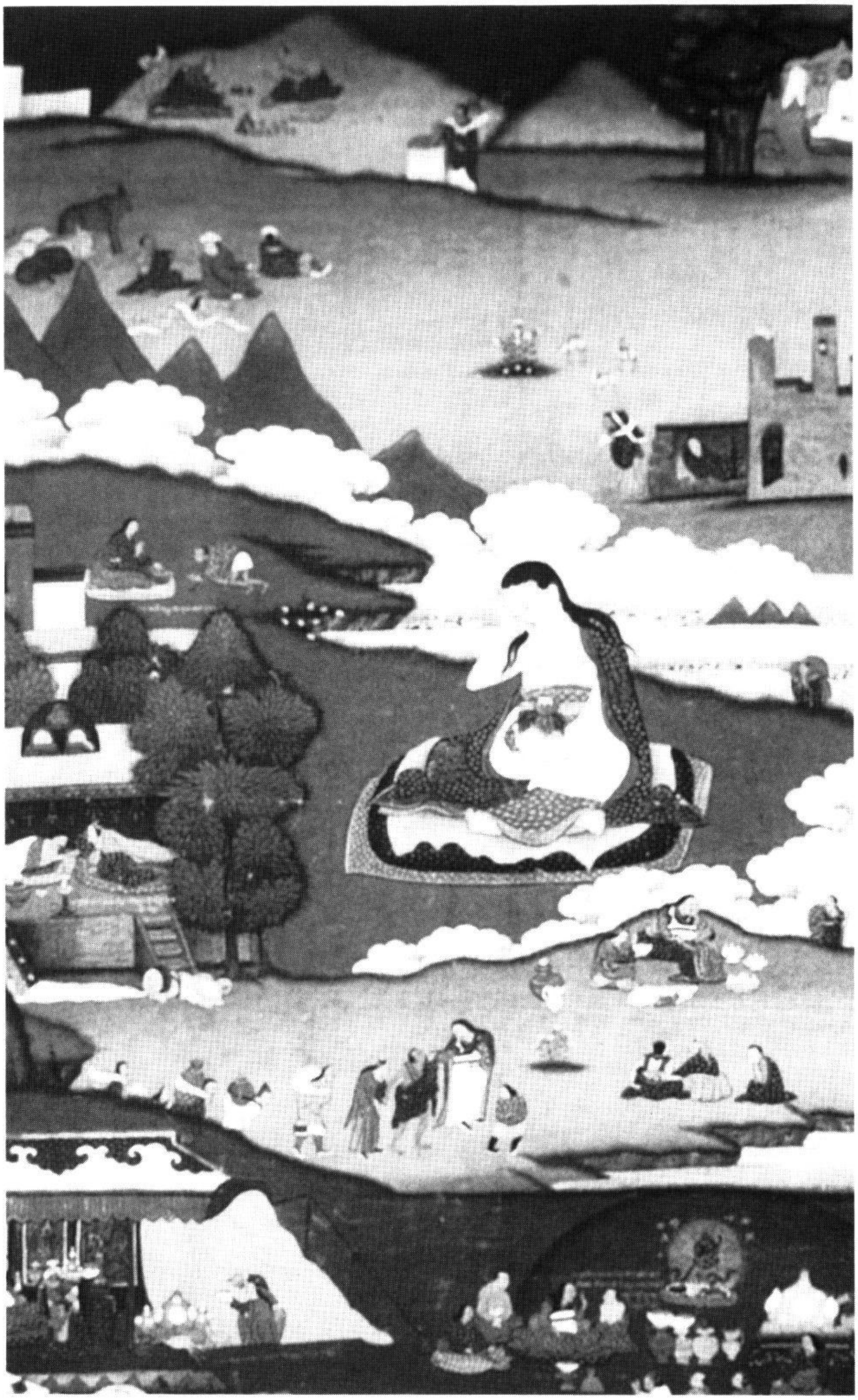
Op dit punt krijgt het verhaal een andere wending. Milarepa wordt overmeesterd door angst voor het door de fundamentele boeddhistische leringen gestelde verbod op het nemen van leven en het onoverkomelijke resultaat van zulke activiteiten. Sterk afgedwaald van de idealen van het boeddhistische voorbeeld-model, hoopt Milarepa nu op een manier om te ontsnappen aan zijn lot. De wet van karma is echter onverbiddellijk en men dient de consequenties te dragen van de eigen activiteiten, in dit, dan wel een volgend leven. Gelukkigerwijs vindt Milarepa zijn verlossing via zijn Lama, de grote vertaler Marpa. Marpa ziet dat Milarepa's slechte daden enorm zijn en geeft hem een serie moeilijke, frustrerende en ontmoedigende taken, die ontworpen zijn om zowel Milarepa's vroegere karma te zuiveren als om hem te trainen in de spirituele kracht en vastberadenheid welke hij nodig heeft voor het volbrengen van zijn religieuze zoektocht en de verlichting te bereiken.

Omdat de wet van karma een verband poneert tussen activiteiten en de resultaten ervan en omdat Milarepa's voornaamste slechte daad het laten instorten van een huis en het doden van mensen was geweest, beveelt Marpa hem bouwwerken te construeren, ze daarna af te breken en vervolgens weer opnieuw te beginnen. Er is een onderliggend doel ten aanzien van deze taken dat alleen Marpa begrijpt en zijn redenen worden Milarepa pas later uitgelegd.
Wanneer Milarepa's frustratie met de hem opgelegde taken en de ogenschijnlijke hopeloosheid van zijn situatie hem tot het punt van zelfmoord brengen, bedaart Marpa uiteindelijk en stemt erin toe hem de lessen te geven die hem in staat stellen zijn slechte karma te overwinnen en uiteindelijk de verlichting te bereiken. Na een tijd bij Marpa gestudeerd te hebben, voelt Milarepa een sterk verlangen zich te herenigen met zijn moeder en zuster. Dit verlangen symboliseert de tegenstelling tussen het spirituele leven en de verzoekingen van de wereld. Marpa gaat met tegenzin accoord met Milarepa's vertrek, maar adviseert hem eenzame plaatsen voor meditatie op te zoeken en de verleidingen van het cyclische bestaan - de aanlokkelijke maar hachelijke kringloop van geboorte, dood en wedergeboorte die met zijn verrukkingen de wezens aantrekt maar waarin zij uiteindelijk steeds weer lijden en sterven - te vermijden.

Dit is één van de belangrijkste tegenstellingen in het verhaal. Milarepa wordt door twee tegengestelde krachten aangetrokken. Onwetendheid en de verlichting alsmede andere tegenstellingen nemen hun plaats in afhankelijk van deze fundamentele tegenstelling. Het verhaal toont een verschil tussen vorm en inhoud van de biografie: aan de oppervlakte is het een verhaal van een man die obstakels overwint en zijn doel bereikt, maar op een dieper niveau kan het worden gezien als een uitleg en resolutie van de elementaire conflicten en tegenstrijdigheden die door Tibetaanse boeddhisten - en misschien door alle religieuze mensen - gevoeld worden. Het verhaal toont de aantrekkingskracht van de plezierige dingen van de wereld en van familiebanden, maar benadrukt ook hun gevaar en stelt dat zij uiteindelijk waardeloos zijn. Het enige dat uiteindelijk waardevol is, is religieuze beoefening die naar de verlichting leidt en ons aldus bevrijdt uit de kringloop van geboorte, dood en wedergeboorte.

Gedurende zijn religieuze training wordt Milarepa constant aangetrokken door verstorende verlangens van de wereld en aan de andere kant heeft hij een krachtig verlangen het boeddhistische doel te bereiken, de uiteindelijke verlichting die hem vrij zal maken van alle zorgen en het lijden van de wereld. Dit is natuurlijk het ultieme goede, maar het verhaal erkent de sterke roep van de wereld en haar genoegens. Milarepa neemt tijdens zijn religieuze training afstand van de wereld en brengt zijn tijd door in meditatie in een grot, zichzelf alle wereldse geneugten ontzeggend terwijl hij

in leven blijft op kleine hoeveelheden voedsel en brandnetels. Hij eet zo eenzijdig netels dat zijn huid groen begint uit te slaan en raakt geheel uitgemergeld en halfverhongerd. Anderen zien hem als een idioot en hebben medelijden met hem. Hijzelf voelt zich fortuinlijk omndat hij een pad naar verlossing heeft gevonden en voelt medelijden met hen die niet in staat zijn voorbij zijn fysieke verschijning te kijken en de sublieme gelukzaligheid van de asceet in meditatie niet kunnen begrijpen. Een bepaald sterke scène vindt plaats wanneer zijn zuster, bewogen door medelijden met haar broer's fysieke conditie bij hem komt pleiten zijn zelfkastijding op te geven en terug te keren naar de gemakken van de wereld. Hij legt haar uit dat haar bezorgdheid voortkomt uit een misleide waarneming van de werkelijkheid, één die gebaseerd is op de positieve waardering van de dingen van de wereld en zegt haar dat alle wereldlijke genoegens en zaken vergankelijk zijn. Het maakt niet uit hoeveel je bezit of hoeveel plezier je ervaart, niets van de wereld blijft eeuwig en wanneer ze weggenomen worden ervaar je onvermijdelijk pijn. De enige permanente oplossing voor dit dilemma ligt in het boeddhistische pad, dat leidt naar uiteindelijk geluk.



Boeddhisme biedt een programma van meditatie en jezelf distantiëren van fysieke en mentale genoegens dat zijn hoogtepunt bereikt in de verlichting. Deze Verlichting brengt het cyclische bestaan tot een einde. Het resultaat is een staat van perfect bewustzijn en vrede welke nooit verstoord kan worden door de onbestendigheden van het wereldse bestaan.

We zien een onderscheid en waardebepaling van tegengesteldheden zoals huiselijk leven/leven in een grot, familie verplichtingen/religieuze beoefening, smakelijk bereide maaltijden/restjes en netels, samsara/nirwana. De fundamentele tegenstelling waarop alle andere zijn gebaseerd is de dichotomie van onwetendheid/verlichting, de voornaamste tweedeling welke onderliggend is aan alle boeddhistische leringen en beoefeningen. Er is ook een geïmpliceerde waardering voor het tweede deel van deze dichotomie en een onderwaardering voor de eerste. Zaken als de gemakken van het huiselijke leven, een liefdevolle en hechte familie, goed eten enzovoort, hebben een intuïtieve aantrekking voor de meeste mensen, maar het verhaal toont dat deze genoegens vergankelijk zijn en uiteindelijk tot pijn lijden. Alleen het leven van religieuze beoefening, wat inhoudt dat men zich onthecht van wereldse genoegens en een andere weg gaat, leidt tot uiteindelijke vrede en geluk.

De onderliggende structuur van het verhaal laat tegenstellingen

zien, en Milarepa's leven illustreert een eerste stadium van negativiteit waarin hij zich fundamenteel afscheidt van de boeddhistische normen en idealen, gevolgd door een periode van spijt en realisatie waarin hij de waarden en normen van de wereld afwijst ten gunste van de boeddhistische waarden en idealen. De wereld waardeert wraak en een ander betaald zetten, comfort en sociale relaties, status en bezit. Maar Milarepa realiseert zich dat zulke attitudes in uiteindelijke zin zelfvernietigend zijn en daarom besluit hij zijn solitaire leven als een boeddhistisch kluizenaar voort te zetten in de hoop zijn negatieve karma te overwinnen en de verlichting te bereiken. Als een beoefenaar van tantra realiseert hij zich dat deze doelen verwezenlijkt kunnen worden omdat tantra beweert dat het mogelijk is in één enkel leven, zelfs in deze periode van degeneratie, het boeddhaschap te bereiken is.

Het is belangrijk de fundamentele begrippen van het boeddhistische systeem te begrijpen zonder welke de individuele elementen van het verhaal betekenisloos zijn. Bijvoorbeeld, ofschoon we een devaluatie van het gezinsleven en een hoge waardering voor het solitaire leven leven van een kluizenaar zien, is dit onderscheid niet zo duidelijk als het op het eerste gezicht lijkt. De mythe van Milarepa laat helder de positieve waarden van liefde en eerbied voor de ouders (en liefde voor) broers en zusters zien en Milarepa besteedt ook veel tijd en inspanning aan het instrueren van zijn zuster over het belang van religieuze beoefening en het doen uitvoeren van rituelen voor het welzijn van zijn ouders. Daarbij benadrukt Milarepa sterk de superioriteit van het kluizenaarsleven. Hij beweert dat het huiselijk leven niet inherent slecht is, alleen maar gevaarlijk. Zijn leraar Marpa echter was een grote yogi en tevens een huisvader, had een vrouw en eigen bezittingen. Aldus worden we verteld dat het ascetische leven het beste is voor Milarepa en dat het heel zeker naar bevrijding leidt, maar het is nooit gezegd dat iemand die in het gezinsleven verblijft niet bevrijd kan worden. Marpa is een krachtig voorbeeld van iemand die een gezinsleven leidt maar de verleidingen die leiden tot negatief karma weerstaat. Men zou kunnen zeggen dat in de uiteindelijke analyse de houding van de persoon doorslaggevend is, en omdat Marpa in staat is "in de wereld en niet van de wereld" te zijn wordt hij niet verlokt door haar gevaren.

Wanneer we de mythe van Milarepa van wat dichterbij aanschouwen zien we ook andere aspecten. Zo is er geen duidelijk onderscheid tussen het sacrale en het profane, of tussen deze wereld en de andere en er wordt ons gezegd dat er geen werkelijk onderscheid is tusen samsara en nirwana. Samsara en nirwana zijn onscheidbaar en nirwana kan alleen binnen samsara gevonden worden. Het zou zelfs gezien kunnen worden als een getransformeerd inzicht van samsara. Onze natuur wordt gekarakteriseerd door onwetendheid en religieuze beoefening wordt gezien als dat wat ons leidt naar de door ons geprefereerde staat van de verlichting, die volledig voorbij onwetendheid is. Het is echter niet duidelijk welke rol cultuur hierin speelt. De rol van de samenleving

is dubbelzinnig omdat het de onoplettenden kan strikken. Zij kan ook als neutrale kracht fungeren, maar zal niet bijdragen aan het bereiken van de verlichting. Boeddhisme is in deze ook dubbelzinnig omdat het gepresenteerd wordt in de rol van een antistructuur, als zijnde een motiverende kracht die Milarepa leidt naar het onthechten en minder waarderen van het gezinsleven, haar waarden verwerpt en oncomfortabel en in armoede leeft in een grot.

In feite lijkt het erop dat, ofschoon Tibet een boeddhistische samenleving was, Milarepa's idealen en beoefeningen dienen ter ondermijning van de samenlevings/-structuren (zoals een huishouden, gezin enzovoorts) op een fundamenteel niveau, door de mensen te waarschuwen voor deze gevaren. De sleutel tot Milarepa's verlossing ligt in de volledige onthechting van de wereld en het op geven van alle banden eraan. Levend in een grot, niet etend van voorbereid voedsel, verstoken van comfortabele kleding enzovoorts, zich toeleggend op ascese, celibaat en meditatie. De dubbelzinnigheid

is hier duidelijk. Tibet is een boeddhistische samenleving en ofschoon het boeddhisme een pad poneert zoals Milarepa's religieuze ideaal, indien iedereen deze weg zou volgen zou Tibet als samenleving binnen korte tijd stoppen te bestaan. Om religieuze helden als Milarepa de gelegenheid te geven zich van de wereld te onthechten en bevrijding te bereiken, dienen anderen kinderen te hebben, geld te verdienen enzovoorts. Het verhaal onderkent als zodanig de relatieve waarde van familiebanden, kinderen krijgen en hen onderwijzen in de boeddhistische Leer en waarden, maar in uiteindelijke zin presenteert het Boeddhisme een anti-structurele kritiek van het eigen sociale systeem aangezien ze het model van de wereldonthechte asceet als ideaal ondersteunt.

Verder bestaat er een gevaar dat inherent is aan het structuralistische model en dat is de neiging belangrijke details van het totaalbeeld eruit te laten door de mythe te reduceren tot haar onderliggende structuren. In deze mythe bijvoorbeeld blijven belangrijke categorieën dubbelzinnig en worden niet verklaard in hun waarde- of devaluatie polen. Het meest belanghebbende voorbeeld in deze, is de boeddhistische lering omtrent karma, welke de leidende kracht is door het gehele verhaal. In het begin wordt het geportretteerd als een onuitwisbare kracht die Milarepa onvermijdelijk naar de ondergang voert, maar het is ook de kracht die hem motiveert zich met éénpuntige toewijding toe te leggen op religieuze beoefening. De invloed van karma wordt sterk gevoeld op ieder stadium van het pad naar verlichting en is nooit verklaard in een positieve dan wel negatieve zin. Het zou zich het best kunnen laten verklaren als een tegengestelde pool tesamen met onwetendheid en verlichting. Deze drie waarden lijken tesamen een driehoek van tegengestelde neigingen te vormen die de basis-super-structuur vormt van de mythe.
Het conflict wordt aan het einde opgelost: Milarepa bereikt de verlichting, is volledig voorbij alle onwetendheid en beweegt zich buiten de invloedssfeer van karma, of deze invloed nu positief, negatief of neutraal is. Karma is echter niet een negatieve waarde gegeven maar het blijft een onpersoonlijke kracht die iemand in vele richtingen kan sturen. In Milarepa's geval is de overkoepelende invloed een positieve kracht, omdat het hem angst inboezemt en aanzet tot religieuze beoefening. Maar voor zijn oom, tante en moeder is die invloed hoogstwaarschijnlijk negatief omdat hun activiteiten gemotiveerd zijn door hebzucht, haat enzovoort, wat resulteert in negatieve karmische effecten. Je zou kunnen stellen dat karma niet meer negatief of positief is dan zwaartekracht, maar alleen een onpersoonlijke kracht is die verschillende invloeden kan hebben op verschillende mensen.

Deze complexe mythe is er een met een rijke symboliek en een gevarieerdheid van mogelijke interpretaties. Er bestaat een overduidelijk conflict tussen de elementaire standpunten van de familieman die betrokken is in de vervulling van de gewone taken van gewone mensen en de aantrekkingskracht van het religieuze leven, die de waarden van het gezinsleven verwerpt en uiteindelijke verlossing van alle problemen en een staat van vrede belooft. Deze spanning wordt eigenlijk door vele leken-boeddhisten gevoeld. Zij voelen zich gekweld door enerzijds de eisen van hun leven en de eisen van hun religie en haar uiteindelijke doelen die de wereld overstijgen en verlichting doet bereiken. Het verhaal van Milarepa illustreert enkele van deze conflicten en levert paradigma voor hun oplossing. De boodschap van de mythe is in één opzicht duidelijk. Omdat het ondubbelzinnig pleit voor totale toewijding aan religieuze beoefening en onthechting van de wereld, door verschillende modellen te presenteren blijft de lezer uiteindelijk achter met de taak de betekenis ervan te interpreteren.

Dit is hoogstwaarschijnlijk de betekenis die het verhaal heeft voor de meeste Tibetaanse boeddhisten die het lezen en die geconfronteerd worden met de taak levensbeslissingen te nemen gebaseerd op zowel praktische overwegingen van het dagelijkse leven als de uiteindelijke eisen en doelstellingen van hun religie. Ofschoon de meeste Tibetanen levens leiden gebonden in de wereld, zien zij toch de noodzaak van onthechting in en blijven zij zich wijden aan ascese en meditatie om uiteindelijk boeddha's te worden voor het welzijn van alle voelende wezens. Deze elementaire spanning is op ieder niveau van het Tibetaans boeddhisme werkzaam en het verhaal van Milarepa laat de positieve en negatieve aspecten van beide polen van deze dichotomie duidelijk zien, daarmee uiteindelijk ieder individu achterlatend om zijn of haar eigen besluiten te nemen.

Uit: Tibet Journal, John Powers.
Vertaling en bewerking: Gelong Jampel Pharchin.

CHANDRAKIRTI

DIT IS HET VIERDE ARTIKEL IN ONZE SERIE OVER DE GROTE INDIASE MEESTERS DIE EEN WEZENLIJKE BIJDRAGE LEVERDEN AAN DE ONTWIKKELING EN BLOEI VAN HET BOEDDHISME IN INDIA. DE COMMENTAREN WAARMEE DEZE INDIASE WIJSGEREN DE MOEILIJKE PUNTEN VAN DE LEER VAN DE BOEDDHA TOELICHTTEN VORMEN NOG STEEDS EEN BELANGRIJK ONDERDEEL VAN DE STUDIE AAN DE TIBETAANSE KLOOSTER-UNIVERSITEITEN. BOVENDIEN STREKT HET LEVEN VAN DEZE GROOTHEDEN ALLE BOEDDHISTEN TOT BRON VAN INSPIRATIE.

Chandrakirti kwam net als Aryadeva uit Zuid-India en werd waarschijnlijk geboren in de tweede helft van de zesde eeuw na Chr. in een plaats die volgens Tibetaanse bronnen Samanta heette. Hij werd tot monnik gewijd en studeerde bij Buddhapalita's leerling Kamalabuddhi. Nadat hij zelf een meester geworden was ging hij naar Nalanda in het noorden en bracht het tenslotte tot abt.

In die tijd was de koning die na de Gupta's regeerde nogal gekant tegen boeddhistische geleerden en dus beperkten zij hun onderwijsactiviteiten tot de eigenlijke kloosteruniversiteit. Chandrakirti bracht daar verandering in en begon het Grote Voertuig en de Centristische filosofie weer uitgebreid te onderwijzen.

Hij voerde een beroemd debat dat zeven jaar duurde met de meester-grammaticus en idealistische filosoof Chandragomin die, naar later ontdekt werd, er alleen in slaagde stand te houden tegen Chandrakirti door dagelijks de bodhisattva Avalokiteshvara te raadplegen door middel van een beroemd standbeeld dat op een binnenplaats van het klooster stond. Toen Chandrakirti zich bij de bodhisattva beklaagde dat hij de ander voortrok, kreeg hij te horen: "Jij hebt mij niet nodig, jij hebt Manjushri om je te helpen! Dus ik dacht deze makker maar een beetje voort te helpen."

Volgens de Tibetaanse traditie was Chandrakirti de 'laatste' leerling van Nagarjuna zelf op het eind van diens lange leven, aan wie deze zijn 'laatste' onderricht gaf; dat van het ongeschapene. Wat dit historisch gezien ook moge betekenen, het geeft een idee van Chandrakirti's bestemming als iemand die de essentie van Nagarjuna's boodschap uitlegde, net zoals zijn mystieke band met Manjushri doet.

Andere legendarische gebeurtenissen uit zijn leven zijn dat hij de afbeelding van een koe melkte om de monniken van Nalanda te voeden tijdens een hongersnood; een stenen leeuw bereed om een barbaars Turks leger af te schrikken dat het klooster bedreigde; en dat hij een bosbrand overleefde terwijl hij in retraite aan het mediteren was. Zijn redders vonden hem toen middenin een onverbrande cirkel op zijn matje van gras, terwijl hij zei: " Mijn meester Nagarjuna verbrandde de brandstof van de verschijnselen helemaal met het vuur van het ongeschapene; mijn abt heeft dat gedaan en ik heb dat gedaan; dus hoe kan het verschijnsel vuur mij verbranden?" Er worden veel van zulke tekenen verteld. Een laatste interessant verhaal is dat van zijn omgang met Avalokiteshvara nadat hij ontdekt had dat de bodhisattva zijn tegenstander Chandragomin in het debat had geholpen. Avalokiteshvara zei dat hij er altijd was om iedereen te helpen, maar dat de mensen hem niet konden zien. Chandragomin droeg hem op zijn hoofd de stad rond, maar de meeste mensen zagen niets: sommigen zagen een dode hond en een prostituee zag een voet van de Heer Avalokiteshvara, waardoor zij onmiddellijk talrijke krachten verwierf. Het is belangwekkend dat een verhaal dat zoveel lijkt op de legende van de heilige Asanga verbonden wordt met dit toonbeeld van de diepe wijsheidsoverlevering.
Chandrakirti's voornaamste werken waren zijn 'Ondernemen van de Middenweg'/ Madhyamikavatara, zijn commentaar op Nagarjuna's 'Wijsheid'/ 'Wisdom', nl. de 'Heldere Uiteenzetting'/ 'Lucid Exposition' en zijn commentaar op de 'Vijf Niveaus van het Voleindingsstadium'/ 'Five Stages of the Completion Stage' van Nagarjuna, nl. de 'Stralende Lamp'/ 'Luminous Lamp'. Deze laatste twee staan bekend als de zon en maan, die achtereenvolgens de werelden van Soetra en Tantra verlichten. De Tibetanen beschouwen hem ook als één van de 'Vierentachtig Mahasiddha's.

Uit: The Speech of Gold, door Prof. Robert Thurman.
Vertaling: Marijke Drost.

KINDERPAGINA

LIJDEN IN DE DRIE LAGERE BESTAANSWERELDEN

Het is goed na te denken over het lijden in de 3 lagere bestaanswerelden. Dat zorgt er voor dat je meer verlangen gaat krijgen naar de bevrijding. Wie zou nou als een dier of een hellewezen willen leven. Als je bijv. een kikker bent moet je de hele tijd eten zoeken en er voor zorgen dat je zelf niet opgegeten wordt door bijv. een reiger. Als dier hebben wij geen kans om aan de Dharma te denken en is het dus moeilijk hogerop te komen.

Of stel je voor dat je een hellewezen bent die warmte of koelte zoekt maar niet vindt. Door over dit onderwerp na te denken zullen wij ook medelijden met deze wezens krijgen en vanuit liefde en mededogen de wens ontwikkelen ze te bevrijden van het lijden en daadwerkelijk ook iets ondernemen. Je kan het beste jezelf verplaatsen in hun positie en je zult gaan streven om niet in lagere bestaanswerelden te komen.

De enige manier om niet in één van die werelden te komen is door toevlucht te zoeken bij de Boeddha, zijn Leer (die ervoor zorgt dat we zelf de Verlichting kunnen bereiken) en de boeddhistische monniken en nonnen en de leraren, maar daar zullen wij het de volgende keer over hebben.

EEN LEUK BOEK

Ik heb een leuk boek gelezen en raad jullie aan het te lezen:
De gouden daken van Lhasa.
Het is geschreven door: Frederique de Cesco.
Het gaat over een vrouw Carrie die in India woont. Als haar vader sterft gaat ze les geven op een school. Op een dag komt er een nieuwe studente bij. Zij komt uit Tibet en heet Karma en haar vader is een belangrijk persoon. Carrie en zij worden goede vriendinnen. Karma vertelt Carrie veel verhalen over haar land. Op een dag vraagt Karma Carrie mee te gaan naar Lhasa voor het nieuwjaarsfestival. Carrie die het lesgeven al beu is wil graag mee. Tijdens hun reis gebeurt er veel. Carrie ontmoet de Rinpochee waar Karma verliefd op is (een probleempje). Het verhaal gaat niet echt over het boeddhisme maar over Tibet als land. Het is zeker de moeite waard dit boek te lezen. Het is denk ik in de bieb te vinden.

Liang Tjoa.

SPROOKJE

Er was eens, in een land hier heel ver vandaan, een koning die erg ziek was. Alle hofartsen onderzochten hem, schreven hem behandelingen voor, maar wat ze ook deden, hij werd zieker en zieker.
Ten einde raad lieten ze een beroemde arts uit een ander land overkomen. Hij kwam, onderzocht de koning en zei met een ernstig gezicht: "Majesteit, er is maar één middel dat u kan genezen." "Wat is dat?" vroeg de koning. "Alles wat u nodig heeft zal ik laten komen."
"U moet één nacht slapen in het hemd van een man die gelukkig is," zei de doktor.
Dus zond de koning twee van zijn voornaamste dienaren uit met de opdracht een gelukkig man te vinden en diens hemd mee terug te nemen.
Eerst gingen ze naar de rijkste man van de stad en vroegen hem of hij gelukkig was. "Ik gelukkig?!" zei hij. "Hoe kan ik gelukkig zijn, terwijl ik me voortdurend zorgen moet maken over mijn schepen, die iedere dag tegen de klippen kunnen lopen, over dieven die altijd bij me proberen in te breken?"
Toen gingen ze naar de Eerste Minister, die naast de koning de machtigste man van het land was. "Bent u een gelukkig mens?" vroegen ze. "Wees niet zo stom," antwoordde hij, "Ruritania dreigt iedere dag een oorlog met ons te zullen beginnen; die schavuit Popoff probeert me uit m'n macht te verdrijven; de arbeiders willen altijd meer geld verdienen en de rijken minder belasting betalen. Hoe kun je denken dat een Eerste Minister een gelukkig mens kan zijn?"
Zo reisden ze het hele land door. Ze zochten in hoge kringen, ze zochten in lage kringen, maar nergens vonden ze een gelukkig mens. Moe en gedeprimeerd keerden ze terug naar huis.
(Want ze voorzagen dat de koning hen ter dood zou veroordelen omdat ze niet hadden gevonden wat hij hen had opgedragen.)

Toen zagen ze een bedelaar aan de kant van de weg zitten. Hij had een vuurtje gestookt, waarop hij zijn eten kookte. Hij zong er vrolijk bij, terwijl hij toekeek hoe zijn voedsel aan de kook kwam.
Ze keken elkaar aan. Hadden ze nu toch gevonden wat ze zochten? Ze gingen naar hem toe en één van hen zei: "U klinkt heel gelukkig, vriend." "Natuurlijk ben ik gelukkig," zei hij. Ze konden hun oren nauwelijks geloven.
"We willen uw hemd!" zeiden ze in koor. De bedelaar barstte in lachen uit.
"Sorry heren," zei hij, "maar ik heb geen hemd!"

Dit verhaal is overgenomen uit Geshela's Engelse leerboek uit 1968 "ESSENTIAL ENLISH FOR FOREIGN STUDENTS BOOK 3" Eckersley.

Vertaling: Koosje van der Kolk

TIBETNIEUWS

TIBET MANIPULEERT MET 'LEVENDE BOEDDHA'S'

Beijing, 8 apr (IPS). De Chinese regering gebruikt zogenaamde 'levende boeddha's' om haar machtsgreep op het opstandige Tibet te versterken, zo melden mensenrechtenactivisten die het land hebben bezocht. De levende boeddha's zijn Tibetanen die door kloostermonniken zogenaamd worden herkend als een incarnatie van een boeddha (verlichte geest) uit het verleden. Vervolgens worden ze als zodanig officieel erkend door de Chinese overheid. Ze vervullen naast hun spirituele rol vaak ook nog een wereldlijke rol in dienst van die overheid.

Tibetanen in ballingschap gruwen ervan dat de Chinese regering misbruik maakt van één van Tibets religieuze tradities, om zo controle te krijgen over de geesten van de Tibetanen, die zich tientallen jaren tegen de Chinese overheersing hebben verzet. "Het is een Chinese uitvinding, die historisch en religieus niet klopt, en gehanteerd wordt door overtuigde atheïsten" aldus een Tibetaanse banneling.

Volgens waarnemers probeert Beijing langzamerhand haar greep op het Tibetaanse religieuze leven ter versterken, door de levende boeddha's te presenteren als alternatief voor het religieus geïnspireerde nationalisme in het land. In veel kloosters is het aantal monniken op last van de Chinese overheid verminderd, en van de resterende monniken staat een groot gedeelte inmiddels op de loonlijst van de staat. De Chinezen oefenen bovendien controle uit op de bestuursraden van de kloosters.

Een andere Chinese bemoeienis is de financiering van de speurtocht naar de elfde Panchen Lama, één van de twee belangrijkste leiders van het Tibetaanse boeddhisme. Na het overlijden van een Tibetaanse kerkvorst begint altijd een uitgebreide speurtocht naar zijn reïncarnatie als een klein kind, die wel jaren kan duren. Sengchens klooster is inmiddels door de Chinese autoriteiten belast met het organiseren van de huidige speurtocht.

De Panchen Lama neemt in de Tibetaanse kerk-hiërarchie de tweede plaats in na de (in ballingschap levende) Dalai Lama, die gezien wordt als de reïncarnatie van de beschermgod van Tibet.

Het Chinese beleid om de culturele en religieuze assimilatie in Tibet te bevorderen begon in 1979, toen het beoefenen van het boeddhistische geloof weer werd toegestaan. Met de heropening van kloosters probeerde Beijing decennia van onderdrukking goed te maken, in de hoop dat ook de opgekropte wrok onder de bevolking allengs zou verdwijnen.

De mate waarin het Chinese bewind zich met het Tibetaanse boeddhisme bemoeit, werd pas goed duidelijk toen het vorig jaar de verheffing van een achtjarig jongetje tot de zeventiende reïncarnatie van de Boeddha Karmapa erkende. Het was voor het eerst sinds de verovering van Tibet dat zo'n 'heiligverklaring' kon plaatsvinden. En dat nog wel met de actieve medewerking van Beijing, dat het jongetje in de Tibetaanse hoofdstad Lhasa een speciale erkennings-oorkonde liet overhandigen.

Maar volgens mensenrechten activisten gaat de Chinese flirt met het boeddhisme hand in hand met een wrede onderdrukking van voorstanders van de onafhankelijkheid en aanhangers van de Dalai Lama. Terwijl een aantal monniken, nonnen en andere politieke activisten tot langdurige gevangenisstraffen zijn veroordeeld, is er een nog veel groter aantal dissidenten dat zonder vorm van proces wordt vastgehouden. Een aantal van hen wordt volgens mensenrechten rapporten systematisch gemarteld.

Buitenlandse reizigers in Tibet meldden vorige maand dat ongeveer dertig mensen, merendeels monniken, waren gearresteerd, omdat ze deelnamen aan anti-Chinese demonstraties tijdens het Tibetaanse lente-gebeds-festival. Het festival valt samen met de herdenking van de mislukte opstand tegen de Chinezen van 1959, tien jaar na de inval van de Chinese communistische troepen in 1949. Na het mislukken van de opstand vluchtte de Dalai Lama samen met honderdduizend volgelingen naar India.

*"De mensen die Tibet willen afsplitsen zijn dromers", verklaarde een Tibetaanse communistische leider onlangs. "Tibet is een uniek onderdeel van het Chinese territorium. Daar valt niet over te marchanderen"."

*Daarmee is volgens buitenlandse politieke waarnemers in Beijing de harde Tibetaanse realiteit vrij accuraat weergegeven. "Het is uitgesloten dat twee miljoen Tibetanen erin zullen slagen de Chinezen eruit te gooien", aldus een diplomaat.

Volgens deze waarnemers is de Chinese bemoeienis met de speurtocht naar de Panchen Lama slechts een voorspel voor de strijd die zal losbarsten over de opvolging van de Dalai Lama. Als Beijing daarbij het laatste woord krijgt, is volgens hen het lot van Tibet bezegeld.

door Rajiv Chandra, Inter Press Service

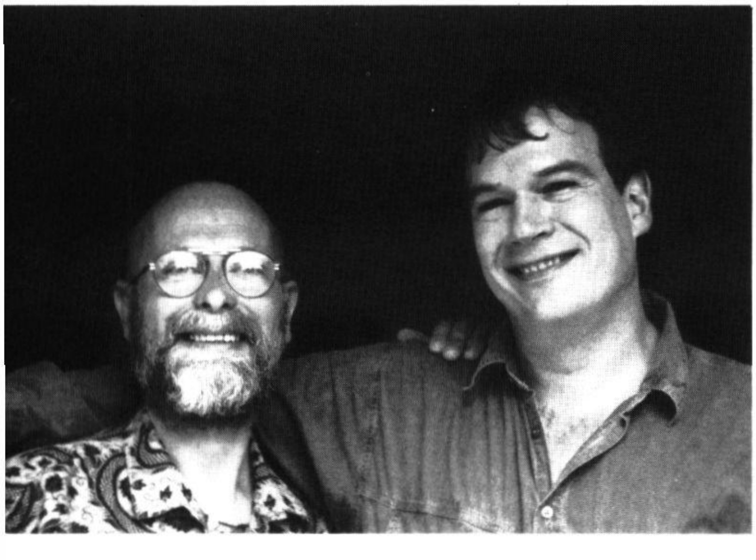
Vertaling: Paula de Wijs-Koolkin.

MOGEN WIJ AAN U VOORSTELLEN....

Onze twee nieuwe bestuursleden, April Elzenga en Arjan Korevaar, de nieuwe voorzit(s)ter en penningmeester van het Maitreya Instituut.

Vanaf het prille begin in de zeventiger jaren, hebben Paula de Wijs-Koolkin en Jan Paul Kool (en zijn vrouw Margot) een belangrijke rol gespeeld in het ontwikkelen van het Instituut. In Huizen en Bruchem, daarna Maasbommel en Emst, hebben deze bestuursleden met veel toewijding en visie hun taken vervuld. Er is mede dankzij hun werk ontzettend veel tot stand gekomen.

Al geruime tijd vragen wij aan ons spiritueel hoofd, Lama Zopa Rinpochee, wat wij als Instituut zouden kunnen doen om de effecten van de maatschappelijke veranderingen, die zo'n duidelijke stempel hebben gedrukt op het Maitreya Instituut, op te vangen. Een paar maanden geleden kwam vrij plotseling een antwoord. Om een verandering van het karma van het Instituut teweeg te brengen, zou het goed zijn als enkele nieuwe mensen de leiding van het centrum op zich zouden nemen. Aan degenen die al meer dan vijftien jaar aan het roer stonden werd gevraagd daar ruimte voor te maken en een andere rol op zich te nemen. Lama Zopa gaf aan, dat het goed zou zijn als April Elzenga de taak van voorzit(s)ter van Paula de Wijs-Koolkin en Arjan Korevaar de functie van penningmeester van Jan Paul Kool over zouden nemen. Inmiddels hebben April en Arjan hun nieuwe posities aanvaard en zijn de rollen van de oudere bestuursleden veranderd. Beiden blijven verbonden aan het Instituut, want, zoals Lama Zopa Rinpochee het uitdrukte: "Het hart van de persoon blijft hetzelfde, alleen het etiket verandert!"



Wij wensen de nieuwe bestuursleden veel wijsheid en visie toe in de komende tijd. Wij willen ook Paula en Jan Paul van harte bedanken voor hun tomeloze inzet en toewijding over de jaren!

DE VORMGEVING VAN EEN SPIRITUEEL CENTRUM

HET MAITREYA INSTITUUT IS EEN BOEDDHISTISCH CENTRUM, DAT EEN OASE VAN SPIRITUALITEIT IN DE WERELD WIL ZIJN. IN HET VERLEDEN DIENDEN HET TERREIN EN DE GEBOUWEN ALS JEUGDHERBERG, HETGEEN UITERAARD ZIJN EIGEN EISEN WAT BETREFT INRICHTING EN FUNCTIES STELDE. HET MAITREYA INSTITUUT HEEFT DE BESTAANDE SITUATIE IN GEBRUIK GENOMEN, VASTE BEWONERS HEBBEN ER GEWOOND EN GELEEFD EN VELE CURSISTEN HEBBEN ER GESTUDEERD EN GELOGEERD. DAARBIJ ZIJN DE GEBOUWEN VAN BINNEN EN VERVOLGENS VAN BUITEN NETJES OPGESCHILDERD EN IS HET TERREIN OPGERUIMD. INMIDDELS IS HET OPNIEUW TIJD GEWORDEN NA TE DENKEN OVER HET FUNCTIONEREN EN DE RUIMTELIJKE OPBOUW VAN HET GEHEEL.

Hoe kan meer vorm gegeven worden aan de gedachte dat hier een spiritueel centrum is gevestigd? Aan de ruimtelijke indeling zoals die op dit moment bestaat, valt allereerst op dat er geen duidelijk centraal punt is, geen duidelijk hart. Lama Zopa Rinpochee heeft geadviseerd het spirituele hart van het instituut zichtbaar te maken in de vorm van een gebedsmolen. Dit kan bezoekers en bewoners bovendien inspireren tot het reciteren van mani-mantra's, waardoor de spirituele energie van het centrum enorm vergroot wordt.

Regelmatige bezoekers van het Maitreya Instituut hebben de laatste maanden al kunnen merken dat het bos een verandering heeft ondergaan. U hebt zelf misschien al over het met stammetjes gemarkeerde meditatiepad gelopen, langs de omtrek van het terrein tot op plaatsen waar u nog niet eerder gewandeld had. De route buigt rond een mooi gelegen open plek, omgeven door houtwallen, die er om vraagt zo te worden ingericht dat mensen er rustig kunnen zitten en mediteren.

Inmiddels is in overleg met het nieuwe bestuur van het Instituut, een Boscommissie in het leven geroepen. De voorzitter van deze commissie, Inge te Velde, is landschapsarchitecte. Zij heeft een plan voor het hele terrein gemaakt dat in de hal van het cursusgebouw is opgehangen, zodat iedere bezoeker zich een beeld kan vormen van de ontwerpen.

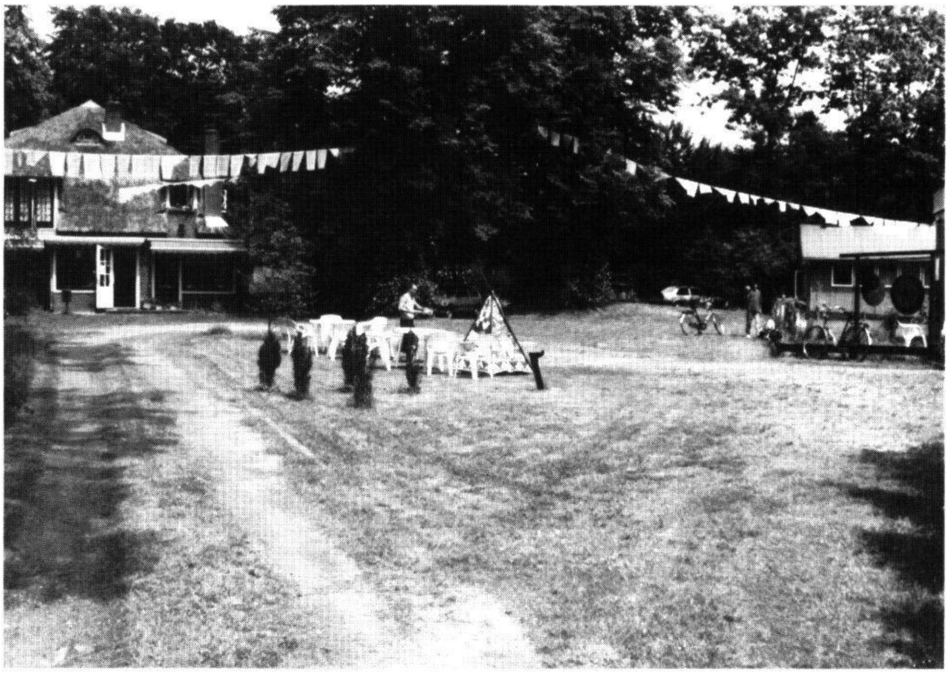
De hoofdingang van het terrein, het cursusgebouw, de winkel en het woonhuis zijn gegroepeerd rond de gebedsmolen. Ideaal zou zijn daaraan een nieuwe meditatiehal en een gelegenheid voor logies/retraites toe te voegen, maar de vraag is of de financiële middelen en de gemeentelijke verordeningen dat toelaten.

Vanuit het centrum naar buiten toe krijgt het meer natuurlijke karakter van de Veluwe de overhand. Het is de bedoeling meer duidelijkheid te brengen in de verschillende functies die bepaalde delen van het terrein hebben, hoewel de aangebrachte diversiteit altijd aan verandering onderhevig zal blijven. We noemen enige voorbeelden van het verduidelijken van functies. Er zijn nu veel ingangen naar het terrein en men kan door allerlei deuren het cursusgebouw binnengaan. Het is niet direct duidelijk wat de hoofdingang is. In de toekomst zal die wel duidelijk worden. Men komt aan bij het centrum via een sparrenlaantje, zet zijn vervoermiddel op de parkeerplaats en loopt dan via de gebedsmolen naar de winkel. De toegang naar de cursusruimte zal zo veranderd worden dat men niet meer vrijwel automatisch door de keuken loopt.

Een bepaald deel van het bos is bestemd voor kamperen, een ander deel zal zijn oorspronkelijke Veluwse karakter terugkrijgen. Amerikaanse vogelkersen en andere onwenselijke begroeiing zijn inmiddels verwijderd en er is goede hoop dat er een rijkere onderbeplanting zal ontstaan, die ook aantrekkelijk is voor allerlei vogels en andere dieren. Hopelijk fleuren over enkele jaren inheemse planten, zoals vingerhoedskruid, speenkruid, maagdepalm en bosanemoon het voorjaarsbos op.

In dit gedeelte ligt ook de open plek, die ingericht zal worden als meditatietuin. Het meditatieve karakter van deze plek zal in de toekomst benadrukt worden door de aanleg van een Mandalatuin, dit in nauw overleg met Geshe Sonam Gyaltsen.
Ook de Taratuin heeft dringend verbetering en onderhoud nodig. De nu heersende kruipende onkruiden dreigen de bloemenhulde aan Tara te overwoekeren en dat kan toch niet de bedoeling zijn! Een beplantingsplan is inmiddels in de maak. De vier kleuren van Tara spelen hierin de hoofdrol.

U begrijpt wel dat dit alles niet in één enkel jaar voor elkaar zal komen. Wat tot op heden gedaan is, heeft al heel wat werkuren van vrijwilligers gevergd. De resultaten zijn al zichtbaar, onder andere in het veel lichtere karakter van het bos en de aanleg van paden en



Jan Paul Kool

houtwallen. Er zal echter nog heel wat tuin- en boswerk verzet moeten worden door de vrijwilligers van het Maitreya Instituut. Helaas beschikt het Instituut niet over de financiële middelen om hoveniers in te huren, dus u en wij zullen het door een gezamenlijke inspanning moeten volbrengen. Dit zal onder andere gebeuren door werkweken te houden rond bepaalde deelprojecten.

In het cursusgebouw hangt naast de ontwerptekening voor het terrein een schrift, waarin de vorderingen opgetekend worden. U mag gerust uw goede ideeën hierin schrijven of uw hulp aanbieden.

Als u een weekend in Emst bent en u wilt lekker buiten werken in de frisse boslucht, vraag dan aan een van de aanwezige leden van de boscommissie wat er gedaan kan worden.
Hoeveel er ook door de vrijwilligers gedaan wordt, er is altijd materiaal nodig dat aangeschaft moet worden, zoals stenen of beplanting. Ook voor het realiseren van een gebedsmolen of van de Mandalatuin moeten kosten gemaakt worden, waarvoor wij regelmatig een beroep op u allen zullen doen. Zie het zo: een ander spendeert geld aan een zomerhuisje buiten, u schenkt iets aan uw eigen weekend- en retraiteverblijf. Het Maitreya Instituut bestaat immers niet los van u, maar u vormt er een deel van als cursist en supporter. U creëert behalve deze wereldse voordelen ook spirituele verdienste door bij te dragen aan een aangenaam en stimulerend klimaat voor het verblijf van de Sangha, de beoefening van de Dharma en een eerbetoon aan de Boeddha's, nietwaar?

Het advies en de wens van Lama Zopa luiden: het bouwen van een gebedsmolen, die het centrale punt wordt van het instituut. De gebedsmolen moet komen te staan op een lotusvormig stenen terras, dat de aandacht erop vestigt en het mogelijk maakt de gebedsmolen altijd goed te bereiken.
Dit project heeft op dit moment de prioriteit. Daarom zijn wij zo vrij u allen om een financiële bijdrage te vragen, zodat dit alles spoedig gerealiseerd kan worden. Vermeld bij uw donatie: 'gebedsmolen.'

Wanneer u (bovendien) als vrijwilliger wilt komen werken in bos en tuin, kunt u dat bij Koosje van der Kolk of bij één van de onderstaande personen opgeven.

Jan Paul Kool

De boscommissie bestaat uit: Klaas Boer, Marijke Drost, Evelien Kolkman, Margot Kool, Tom van Maanen, Inge te Velde.

door Marijke Drost.

VERSLAG VAN DE STUDENTEN-VERGADERING OP 21-2-1993.

Lieve mensen,

Bij deze het beloofde verslag. Wij hebben de Pot luck Lunch ervaren als zeer geslaagd. De opkomst was redelijk goed en de sfeer nog veel beter. Iedereen was blij elkaar eens binnen heel andere omstandigheden dan de gebruikelijke te ontmoeten. De meegebrachte hapjes waren allemaal zo smakelijk dat er bijna niets overbleef! Mede daardoor was de Potluck Lunch erg gezellig.
Na de lunch sprak Geshe Sonam Gyaltsen de aanwezigen toe met een dankwoord dat te vinden is in het vorige Maitreya Magazine (Jaargang 15, nr. 1). Zijn toespraak was wel zeer inspirerend en stipte op welsprekende wijze alles aan wat belangrijk is voor het goed functioneren van een spiritueel centrum.
Vervolgens ging men in groepjes in discussie over het reilen en zeilen van het Maitreya Instituut en zette men kritiek en suggesties op papier.
Omdat duidelijk bleek dat iedereen erg blij was met deze "communicatie-dag" willen wij bij deze aankondigen dat de volgende Potluck Lunch georganiseerd wordt op Zondag 19 September 1993. Dan nu een reactie van het bestuur op de punten die naar voren kwamen bij de plenaire bespreking:

* Carpoolen: In de lopende Lam Rim- en Lo Rig weekeinden is dit nu georganiseerd voor wie daarin kan voorzien of voor wie daarvan gebruik zou willen maken. In de toekomst kan men een kleine week vóór de aanvang van een cursus bij de administratie informeren naar eventuele mogelijkheden voor carpoolen.
* Meer retraite-mogelijkheden: zowel bestuur als comité willen het doen van retraites opnieuw stimuleren. Het is ook altijd de innige wens van Lama Zopa Rinpochee geweest dat er veel (meer!) individuele- en groepsretraites gedaan worden.
* Rookruimte: in een "rookruimte" binnen het gebouw of op het terrein kunnen wij niet voorzien aangezien het gebruik van tabak op boeddhistisch terrein altijd ten strengste afgeraden wordt door de Lama's.
* Zaterdagavondprogramma in lesweekeinden: sinds het aantreden van onze nieuwe Spirituele Coördinator zijn deze avonden meer gestructureerd d.m.v. discussie-groepen en meditaties om de aangeboden lessen meer te verinnerlijken. Er is ook gevraagd om "lichaamswerk" door sommige studenten. Aangezien de weekeindprogramma's nu lopen als een trein wilden we dat graag in overweging nemen bij volgende onderdelen van het 3 jarig studieprogramma. Hiervoor zoeken wij nog ervaren docenten, liefst met een boeddhistische achtergrond en uit de omgeving.
* Meer informatie omtrent Europese FPMT- en internationale Dharma activiteiten: voortaan zullen wij U via het Maitreya Magazine zo goed mogelijk op de hoogte houden van Europese lessen van Z.H. de Dalai Lama, Lama Zopa Rinpochee en andere Lama's op tournee door Europa en van de grote gebeurtenissen zoals de Enlightened Experience Celebrations in India.
* Gebedsdiensten op (min of meer) vaste tijden: in principe beginnen de puja's op de aangegeven dagen (volgens de Tibetaanse maankalender) om 19.30 uur tenzij er een cursusweekend is of Geshela die avond in Emst of in het land les geeft. Dan beginnen we 16.30 uur. De "puja-dagen" kunnen niet veranderd worden, ze worden bepaald door de maanstand.
* Duidelijke functie-afbakening: het bestuur bepaalt het beleid en beslist over de grotere financiële kwesties. Het comité runt het instituut qua dagelijkse gang van zaken op korte en lange termijn. De director heeft zitting in zowel het bestuur als in het comité en fungeert dus ook als "communicator" tussen deze twee. Aan de exacte, praktische uitwerking hiervan wordt nog gewerkt.
* Bij sommige studenten bestaat het verlangen een werkgroep "Spiritualiteit en Wetenschap" op te zetten. Helaas is het Maitreya Instituut op dit moment onderbemand dus zien wij naast onze dagelijkse bezigheden geen ruimte voor dit project. Hopelijk later wel. Verder hopen we spoedig meer vaste bewoners aan te trekken want "vele handen maken licht werk"!
* Er zijn studenten die bezwaar hebben tegen de koppeling abonnement-cursussen volgen. Het bestuur is bezig met het onderzoeken van de verschillende verenigings- en stichtingsstructuren om te zien wat de beste vorm is voor dit instituut. Daarover later dus meer.
* De punten die nog overblijven zijn openheid van het bestuur, een stilteruimte en kinderopvang. Dit zijn zaken waar we nog een vorm voor zoeken. Wij hopen u daarover in het volgende magazine meer te kunnen meedelen. Wij willen iedereen hartelijk bedanken voor hun aanwezigheid en alle waardevolle bijdragen. Hopelijk tot ziens op de volgende studentendag met potluck lunch.

Met vriendelijke groeten,

April Elzenga, Director.

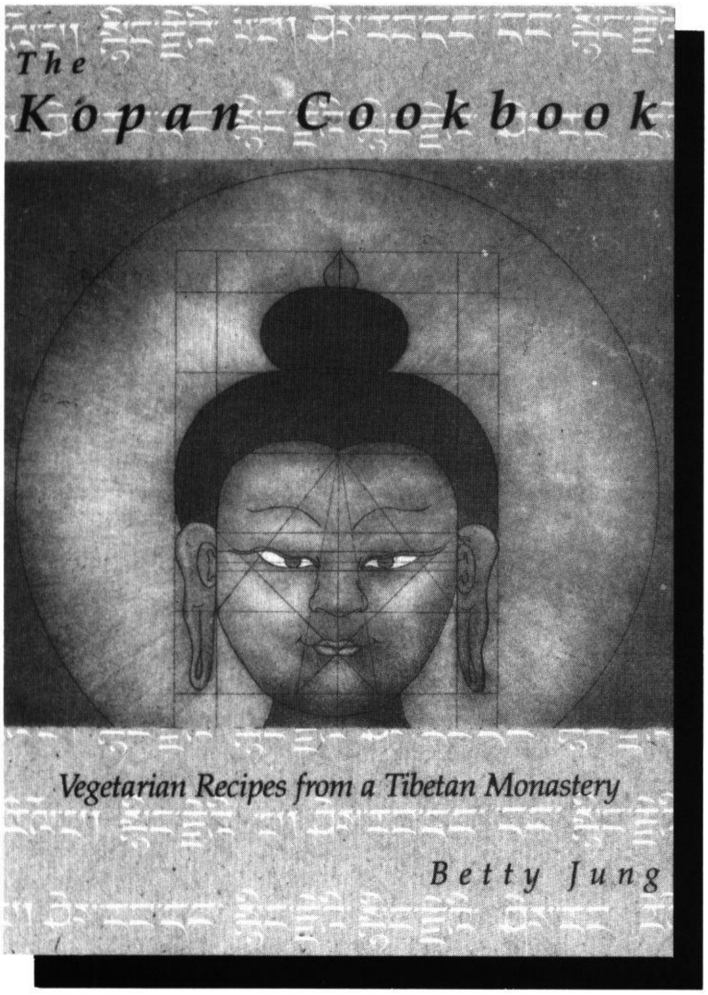
BOEKRECENSIE

HET KOPAN KOOKBOEK

Betty Jung, een vrouw uit Californie die in 1989 deelnam aan de jaarlijkse meditatie cursus in het Kopan Klooster te Nepal, was zo onder de indruk van de maaltijden die daar voor cursisten werden geserveerd, dat ze besloot een kookboek samen te stellen met recepten van maaltijden uit de keuken van het Kopan Klooster. Een maand lang werkte ze nauw samen met Kancha, de kok, en paste zijn recepten voor 200 monden aan tot het makkelijker hanteerbare aantal van 4 personen. Het boek werd een jaar later door Kopan zelf uitgegeven. In 1990 presenteerde Betty het boek aan de uitgeverij Chronicle Books in Californië, die besloot een editie voor het Westen uit te geven. Betty en het Kopan Klooster zullen samen de revenuen delen.

(Bericht overgenomen uit 'Kopan-news februari 1993')

Het boek is in het Engels en verkrijgbaar via het Maitreya Instituut en kost fl. 20,85.



EEN RECEPT:
TUGPA, TIBETAANSE NOEDELSOEP.

Benodigdheden:
1/4 kop boter, 1 1/2 eetlepel gember, 2 teentjes verse knoflook, 1 kop fijngesneden rode ui, 1 theelepel geelwortel/ kerriepoeder/ chillipoeder/ Kopanmasala, 1 kop gekookte en in kleine stukjes gesneden aardappel, 1 kop versgesneden tomaten, 5 koppen water, 250 gram verse eiernoedel, 1 1/2 kop verse gesneden spinazie, 1 à 2 eetlepels sojasaus, 1/4 theelepel zwarte gemalen peper, 1 theelepel zout.

NB: een kop is een speciale Engelse maat.

Smelt de boter, voeg de gemberpoeder, knoflook en rode ui toe. Roerbak 1 minuut op half hoog vuur. Voeg de kruiden toe, goed mengen en 1/2 minuut doorroeren. Voeg de aardappelen en tomaat toe, nog 1 minuut roerbakken. Voeg het water toe en breng aan de kook. Voeg de noedels toe en laat 5 minuten koken. Roer zo nu en dan. Voeg de spinazie toe en laat nog 1 à 2 minuten doorkoken. Met zout, peper en sojasaus op smaak brengen. Heet serveren.

Dit is een traditionele Tibetaanse maaltijd, die vaak 's avonds geserveerd wordt.

■ HET DRIEJARIG STUDIEPROGRAMMA. ■

Bij het ter perse gaan van dit magazine heeft het driejarig studieprogramma het eerste seizoen achter de rug. Het Lo Rig onderdeel (boeddhistische psychologie) van vijf weekenden is afgesloten en van het tweejarige Lam Rim onderdeel, het overzicht van alle stadia van het pad naar de verlichting, zijn de algemene inleiding over meditatie en de weekenden over de waardevolle menselijke geboorte, sterven/vergankelijkheid, en de kwaliteiten van Boeddha, Dharma en Sangha afgerond.

Het programma is tot dusver succesvol. Beide onderdelen worden door een vaste kern van enthousiaste studenten gevolgd, terwijl de Lam Rim weekenden naast vaste studenten door een aantal mensen als los thema-weekend wordt bijgewoond. Om de kwaliteit van het studie programma te bewaken, en omdat deze twee groepen studenten ieder specifieke aandacht nodig hebben, leiden we tijdens deze Lam Rim weekenden gescheiden discussiegroepen. Bovendien is in overleg met de studenten een extra studiegroepje opgezet voor degenen die de behoefte hebben aan een wat meer studiegerichte aanpak. Degenen die hieraan willen deelnemen komen daarvoor steeds aan het begin van het Lam Rim weekend, dus op vrijdagavond, wat eerder en zorgen zelf voor hun avondmaaltijd. Met deze constructie bereiken we dat er niet extra naar Emst gereisd hoeft te worden om hieraan deel te nemen. Door het organiseren van een carpool hopen we de reistijd voor degenen die met het openbaar vervoer komen te verkorten. Op die manier wordt het hopelijk voor meer mensen haalbaar aan de studiegroep deel te nemen.

Nu er door de komst van een spiritueel programma coördinator
wat meer invulling aan het studieprogramma gegeven kan worden, lijkt het goed de volgende wijzigingen in de opzet van het programma aan te brengen:

- **de Sa Lam (Stadia en Paden) wordt niet gegeven op de donderdagavonden vanaf begin september maar in vier weekenden van september tot en met december.**
- **de Lo Djong wordt uitgesteld tot na de Lam Rim, dat is dus eind volgend jaar.**

Er zijn verschillende redenen voor deze verandering. Ten eerste bleek het onrealistisch te verwachten dat studenten op de donderdagavonden naar Emst zouden kunnen komen voor het studieprogramma. Ten tweede is het voor moeilijk in het najaar drie onderwerpen parallel te laten lopen, zowel voor die studenten die graag alle onderwerpen willen volgen als voor onszelf. Evenmin is het haalbaar drie transcripten per maand te produceren. Een derde belangrijke reden is dat we de opzet die op het ogenblik goed functioneert, met het naast elkaar lopen van het meer algemene Lam Rim onderdeel en het meer technische Lo Rig onderdeel, graag willen voortzetten. Daarom willen na de Lo Rig graag de Sa Lam als het meer technische of 'intellectuele' onderdeel parallel aan de Lam Rim plaatsen. Na de Sa Lam, dus tijdens de eerste helft van 1994, hopen we dan Drub Ta, de Filosofische Scholen, te kunnen doen. De Lo Djong zullen we als een meer algemeen onderwerp ter opvolging van de Lam Rim, dus najaar 1994, plaatsen. We hopen hiermee niemand teleur te stellen en hebben geprobeerd iedereen die zich al voor de Lo Djong had opgegeven op de hoogte te stellen.

Ter informatie en ter aanmoediging over de Sa Lam nog het volgende: Paden en Stadia, hoewel een vrij technische tekst, is heel interessante en nuttige leerstof. Speciaal als uw kennis van het pad naar de verlichting voornamelijk op het Lam Rim onderricht is gebaseerd, geeft Paden en Stadia een heel andere benadering. Hierdoor wordt het inzicht in de eigenlijke manier waarop getraind wordt door bodhisatva's en ook door beoefenaars van het Bescheiden Voertuig, verruimd en uitgebreid. Ook het denken over de manier waarop men zich de realisatie van de leegte en de verdere ontwikkeling daarvan moet voorstellen, krijgt meer inhoud.

Er wordt een Nederlandse vertaling van de basistekst gemaakt. Er is begeleiding voor discussie en ook in de lessen zelf geeft Geshela uitgebreid gelegenheid voor het stellen van vragen. De lessen worden aangevuld door stille en geleide meditaties al naar gelang de behoefte van de studenten. Eventueel wordt ook voor dit onderdeel een extra studiegroep gehouden, die bijeen komt vóór de aanvang van de vrijdagavond les. Voor degenen die daar gebruik van willen maken is er een toets ter afsluiting.

De weekenden zijn als volgt gepland: 24-26 september, 22-24 oktober, 26-28 november en 17-19 december 1993.
Er zijn voldoende deelnemers om te kunnen garanderen dat het studieprogramma zeker door gaat, maar we willen natuurlijk toch graag zo vlug mogelijk weten of u aan dit onderdeel wilt deelnemen. Ieder onderdeel van het studieprogramma kan afzonderlijk worden gevolgd; voor Sa Lam is het wel aan te raden een goede basis van Lam Rim onderricht te hebben.

In dit verband kunnen we ook het volgen van de tweeweekse zomercursus, al dan niet als onderdeel van het studieprogramma, ten zeerste aanbevelen. Voor beginners is het een bijzondere gelegenheid kennis te maken met het Tibetaans boeddhisme en met onze zeer gewaardeerde Geshe Sonam Gyaltsen.

Voor de oudere studenten is het een goede kans voor verdieping van hun Lam Rim ervaring door hiermee twee weken in een meer intensieve en geconcentreerde vorm bezig te zijn.

Tot zover over Paden en Stadia en de Lam Rim.
We zullen u van de verdere ontwikkelingen op de hoogte houden.
Hopelijk tot ziens tijdens een van onze weekends of cursussen, met vriendelijke groeten,

Olga, spiritueel programma coördinator.

ER IS NOG ENIGE WOONRUIMTE BESCHIKBAAR

Hoewel we sedert het vertrek van een aantal vaste bewoners die in de omgeving van het Maitreya Instituut privé woonruimte vonden al een paar nieuwe vaste bewoners welkom mochten heten, is er nog enige woonruimte beschikbaar. Voorwaarden zijn een oprechte betrokkenheid bij het Tibetaanse boeddhisme in het algemeen en bij de activiteiten van het Maitreya Instituut in het bijzonder. Van bewoners wordt verwacht dat zij in overleg met het bestuur enige werkzaamheden voor het Instituut op zich willen nemen.
Bel voor meer info: 05787-1450.

WIJ ZOEKEN ENKELE GROTE BUREAUS

Het Maitreya Instituut zoekt voor de nieuwe inrichting van haar kantoorruimten een paar grote bureau's met laden e.d.
Indien u een bureau kunt missen belt u ons dan a.u.b. zodat wij weten wanneer u dit kunt brengen of wanneer wij dit bij u thuis kunnen ophalen.
Bel voor een afspraak: 05787-1450.

SANGHA FONDS VOOR MONNIKEN EN NONNEN

De monniken- en nonnen Sangha vervult in het boeddhisme een belangrijke rol in de overdracht en verinnerlijking van de Boeddha Dharma. Voor het verschaffen van benodigdheden aan deze mensen die al hun tijd en energie aan studie en beoefening wijden is een speciaal fonds opgericht, waaraan het Maitreya Instituut jaarlijks minimaal $ 240,- overboekt en waaraan ook u financieel steun kunt geven. Uit dit Sangha Fonds worden uitsluitend monniken en nonnen ondersteund die aangesloten zijn bij de FPMT. ***Vermeld bij donaties voor dit doel: Sangha Fonds.***

LANG LEVEN OFFERANDE'S

Teneinde onze connectie met onze inspirerende spirituele leiders voor de toekomst te waarborgen, doet het Maitreya Instituut mee aan jaarlijkse gebedsdiensten voor een lang leven van Z.H. de Dalai Lama, Lama Zopa Rinpochee en Lama Tenzin Ösel Rinpochee. Deze offerande's worden georganiseerd door de FPMT, de 'Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition'. We danken ieder van u die aan de offerande's van 1992 heeft bijgedragen en stellen u opnieuw in de gelegenheid uw bijdrage aan dit speciale doel voor 1993 te doneren op onze bank of postbankrekening ***onder vermelding van: t.t.o. Z.H. de Dalai Lama en/of L.Z.R. en/of L.O.R.***

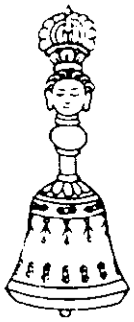
VRIJWILLIGERS GEZOCHT VOOR TELEFOON DIENST

Het Maitreya Instituut heeft momenteel behoefte aan vrijwilligers die tussen dinsdagochtend en vrijdagmiddag een dag of dagdeel de telefoon willen beantwoorden en telefonische boodschappen willen noteren.

Bel voor meer informatie: 05787-1450.

Programma op de volgende studentenvergadering
zondag 19 september 1993:
11.00 uur Koffie met cake
12.00 uur Potluck Lunch
14.00 uur Middagprogramma. (Nog open, misschien heeft U nog suggesties.)
Om organisatorische redenen stellen wij het bijzonder op prijs wanneer u telefonisch meldt dat u van plan bent aan deze dag deel te nemen.

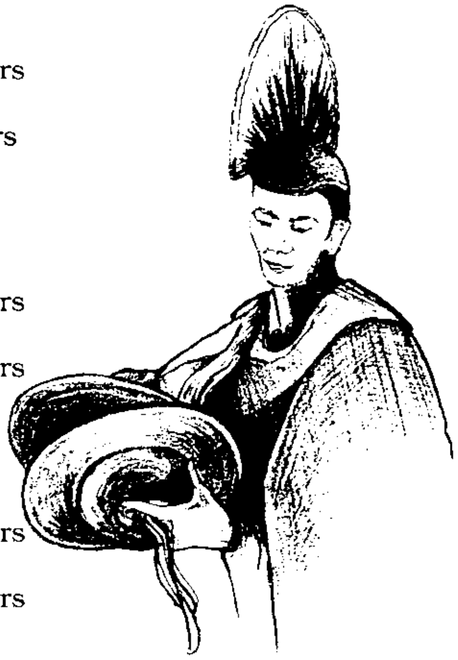
OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN EN DE BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN



JUNI T/M SEPTEMBER 1993

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN

JUNI



vr. 4 Volle maan Tara Offerande
ma. 14 Offerande aan de Spirituele Meesters
zo. 27 Wassende maan Tara Offerande
di. 29 Offerande aan de Sprituele Meesters

JULI

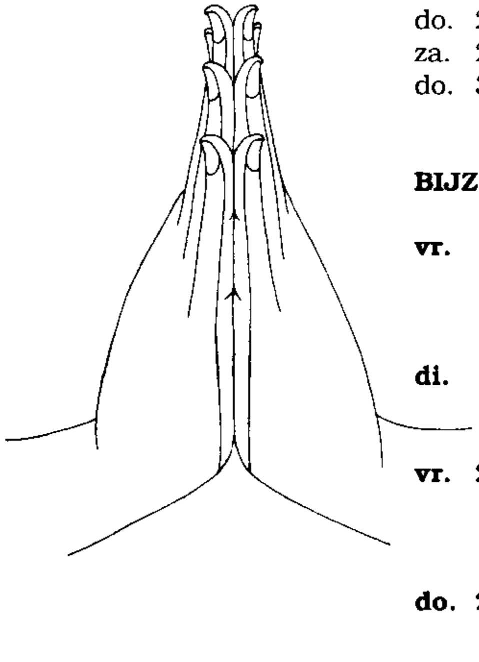
za. 3 Volle maan Tara Offerande
wo. 14 Offerande aan de Spirituele Meesters
ma. 26 Wassende maan Tara Offerande
wo. 28 Offerande aan de Spirituele Meesters

AUGUSTUS

ma. 2 Volle maan Tara Offerande
do. 12 Offerande aan de Spirituele Meesters
wo. 25 Wassende maan Tara Offerande
do. 26 Offerande aan de Spirituele Meesters

SEPTEMBER

wo. 1 Volle maan Tara Offerande
za. 11 Offerande aan de Spirituele Meesters
do. 23 Wassende maan Tara Offerande
za. 25 Offerande aan de Spirituele Meesters
do. 30 Volle maan Tara Offerande



BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

vr. 4 juni Saka Dawa viering van geboorte, verlichting en herdenking van het parinirvana van Boeddha Sakyamoeni.

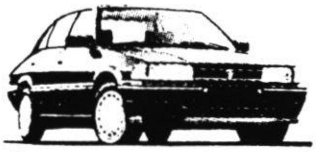
di. 6 juli Geboortedag van Z.H. de Dalai Lama.

vr. 23 juli Herdenking van het eerste onderricht dat de Boeddha in het hertenpark te Sarnath gaf.

do. 2 sept. Tibetaanse democratie dag.

CURSUSINFORMATIE

Per bus no: 124 is het centrum in Emst te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een Chinees restaurant waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke cursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor *f* 5,-- per keer of zelf mee te nemen. **Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald.** Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aan lid/abonnee van het Maitreya Magazine aangeboden. Indien uw financiële situtatie dit noodzakelijk maakt kunt u vooraf verzoeken om korting.



Per auto bereikt u ons centrum, dat ligt aan de Heemhoeveweg 2 of Laarstraat 27 te Emst:
Vanuit Utrecht: Neem de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe. Bij Epe zijn stoplichten. Daar rechtsaf naar Emst. Na een paar honderd meter rechtsaf, de Laarstraat in, voor het Chinese restaurant. Laarstraat volgen tot verharde weg overgaat in zandpad. Zandpad volgen, links inrit Maitreya Instituut.
Vanuit Apeldoorn: Neem de snelweg naar Zwolle, afslag Epe, bij stoplicht naar Emst etc. zie hierboven.
Parkeren bij de hoofdingang voor cursisten aan de Heemhoeveweg. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.

LOCATIE
De cursussen worden gehouden in het centrum van het Maitreya Instituut. Het op de Veluwe gelegen centrum omvat 7 ha. bos met daarop een woonhuis (waarin zich o.a. de kantoren en de winkel bevinden) en een cursuscentrum. Daarin bevinden zich zowel de meditatie cq. lesruimte, alsook de keuken, eetzaal, ontspanningsruimte, slaapverblijven en badkamers. In de vrije tijd die men heeft kan men uitstekend fietsen of wandelen in de omgeving met veel bossen en heide (zelf een fiets meenemen of huren).

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME
Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee te zijn van het Maitreya Magazine voor het hele jaar 1993 en zich op het cursusterrein te houden aan de 5 voorschriften en huisregels. 1. niet doden, 2. niet stelen, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of bedwelmende middelen gebruiken. De maaltijden, die vegetarisch zijn, worden verzorgd door een professionele kok.

AANMELDING EN BETALING CURSUSGELDEN
Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 10.00-13.00 en van 14.00-16.00 uur, elke dag behalve van zaterdag t/m maandag..
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op girorekening 43.05.057 of bankrekening 65.85.11.548 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum.
Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

RETRAITES
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding van onze monniken. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

GEBEDSDIENSTEN
Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

VERHUUR CURSUSRUIMTE
Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag onze folder.

PROGRAMMA T/M DECEMBER 1993

2 t/m 16 juli
Lam Rim Meditatie Cursus
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Tijdens deze jaarlijkse zomercursus wordt een overzicht gepresenteerd van alle stadia van innerlijke ontwikkeling volgens de boeddhistische leer, vanaf het eerste positieve denken tot het hoogste niveau van evolutie, de verlichting, het boeddhaschap.
Onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen zal alle belangrijke grondbeginselen van de boeddhistische leer uiteenzetten en aan de moderne mens relateren, zodat een goed overzicht ontstaat van theorie en praktijk van deze bevrijdingsleer.

De Lam Rim Meditatiecursus vormt al jarenlang het hart en de kern van alle programma onderdelen die door het Maitreya Instituut worden georganiseerd. De lezingen door de Tibetaanse Lama, die de ononderbroken overlevering overdraagt, worden afgewisseld door geleide meditaties, zodat onder deskundige leiding zowel kennis als ervaring kan worden opgedaan.

De cursus is bij uitstek geschikt voor mensen die in korte tijd zoveel mogelijk over het boeddhisme willen leren op een geordende wijze, zodat de leer als geheel overzichtelijk blijft.
Voor ervaren boeddhisten verschaft de retraite sfeer ieder jaar weer een gewaardeerde gelegenheid tot verdieping van beleving en ervaring.

KOSTEN: F 750,- vol pension (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 2 juli om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

21 t/m 23 juli
NYUNG NEE VASTENRETRAITE
O.l.v. Koosje van der Kolk
KOSTEN: F 90,-
AANVANG: 21 juli om 19.00 uur
AANMELDING EN INFORMATIE: 05787-1450.

6 t/m 8 augustus
Tekenweekend
Onderwerp: De mandala van Chenrezig (Avalokiteshvara)
Door: ANDY WEBER
Voertaal: Engels.

In een intensief weekend zal Andy Weber ons inleiden in de kunst van de Tibetaans boeddhistische iconografie. Dit jaar is het uitgangspunt voor de presentatie van de symboliek van de meditatieboeddha's en hun lichtpaleis de mandala van Chenrezig, de boeddha van mededogen. Andy zal voor zijn toelichting gebruik maken van een diashow.

KOSTEN: F 180,- (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 6 augustus om 20.00 uur
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

Jan Paul Kool

Andy Weber

6 t/m 15 augustus
Jaarlijkse tekencursus
Onderwerp: De mandala van Chenrezig (Avalokiteshvara)
Door: ANDY WEBER
Voertaal: Engels.

Beginnend met het intensieve introductieweekend over de mandala van Chenrezig wordt de cursus maandag voortgezet op een praktische basis. Deelnemers zullen leren een grit op te zetten van de afbeelding van Chenrezig en die volgens de traditie in te vullen. Bovendien zal informatie worden gegeven omtrent de oorsprong en verscheidenheid van symbolen die in de thanka schilderkunst worden gebruikt.

KOSTEN: F 595,- (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 6 augustus om 20.00 uur
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

SA LAM, DE PADEN EN STADIA:
in 4 weekenden.
24 t/m 26 september
22 t/m 24 oktober
26 t/m 28 novbember
17 t/m 19 december
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

KOSTEN: 4 weekenden F 520,- of 130,- per maand voor deelnemers aan het studieprogramma. Deze Sa Lam cursus leent zich niet voor het volgen van losse weekenden. Bij deelname in losse weekenden is het gebruikelijke tarief van toepassing: F 150,-
Zie voor inhoudelijke informatie over de paden en stadia de informatie over het 3-jarig studieprogramma op blz. 28 van dit Magazine.

AANVANG: Vrijdagavond om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

---

10 t/m 12 september
Lam Rim: Karma
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Karma is de natuurwet van oorzaak en gevolg die niet alleen geldt voor de natuur om ons heen, maar ook van toepassing is op al onze menselijke ervaringen. Inzicht in de 'wet van oorzaak en gevolg' leert ons hoe we meer geluk kunnen ervaren door er bewust de oorzaken voor te creëren. Dit karma principe wijst ons op onze verantwoordelijkheid voor onze eigen situatie. Door in ons leven rekening te houden met deze natuurwet, bewaken we ons karma en kunnen we de basis leggen voor een gestuurde innerlijke evolutie naar een gelukkiger bestaan en uiteindelijk voor het blijvende geluk van bevrijding en boeddhaschap.

KOSTEN: F 150,- (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 10 september om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

---

8 t/m 10 oktober
Lam Rim: Tekortkomingen van het cyclische bestaan
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert

Al ontelbare levens lang zitten we gevangen in het cylische bestaan, de kringloop van geboorte, sterven en wedergeboorte. Het boeddhisme onderwijst een pad (Lam) waarmee we geleidelijk (Rim) kunnen ontsnappen aan de onvrijheid van het cylische bestaan, maar dat moeten we dan wel eerst willen.
Zonder inzicht in de tekortkomingen van de cirkel van dood en wedergeboorte is het niet mogelijk gemotiveerd te raken door het verlangen naar bevrijding. Zonder inzicht in onze eigen gevangenschap in het cyclische bestaan van steeds weer terugkerende problemen en gebrekkige oplossingen kunnen we ook het grote mededogen niet ontwikkelen dat ons motiveert tot verdere spirituele ontwikkeling voor het welzijn van alle andere voelende wezens.

KOSTEN: F 150,- (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 8 oktober om 20.00 uur
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

---

20 t/m 21 november
Lam Rim: De Vier edele waarheden en de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan.
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert

De vier edele waarheden zijn in wezen een samenvatting van de gehele leer van de Boeddha zoals hij die gaf in zijn eerste leringen nadat hij de verlichting had bereikt. Begrip van de vier edele waarheden wijst ons de weg om de twaalf schakels van de keten waarmee wij onszelf in de kringloop van het cylische bestaan binden, te doorbreken.

KOSTEN: F 150,- (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 20 november om 20.00 uur
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

---

10 t/m 12 december
Lam Rim: Boeddhapotentieel.
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Ieder van ons heeft het potentieel voor volledige bevrijding van lijden en de volmaakte ontwikkeling van geluk. Dit potentieel wordt ook wel Boeddha natuur genoemd. De historische Boeddha Sakyamoeni stelde met het bereiken van het hoogste niveau van geestelijke en lichamelijke evolutie een voorbeeld dat wij als gewone mensen kunnen volgen. Dankzij het Boeddha potentieel is het ook voor ons mogelijk het blijvende geluk van bevrijding en verlichting te bereiken.

KOSTEN: F 150,- (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 20 november om 20.00 uur
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

PROGRAM EUROPEAN TOUR OF VENERABLE GESHE SOPA

ARYATARA CITY CENTRE, Germany
23-24 June, Path of Purified Gold
ARYATARA INSTITUTE, Germany
25-27 June, Path of Bliss
ARYATARA CITY CENTRE, Germany
28-30 June, Quick Path
NAGARJUNA INSTITUTE VALENCIA, Spain
2 July, University lecture: Nature of mind
3-7 July, Emptiness Chapter of Bodhicaryavatara
OSEL LING, Spain
13-22 July, Three Principal Aspects of the Path
CENTRO LAMA TZONGKHAPA, Italy
24-29 July, Lam Rim Teaching
INSTITUTO LAMA TZONGKHAPA, Italy
3-18 August, European Lam Rim Course
DO NGAG ZUNG JUG LING, Greece
20-22 August, Path of Bliss.

EUROPEAN SUMMER LAM RIM COURSE
"THE ORAL TRANSMISSION FROM MANJUSHRI"
August 3-18 1993
Instituto Lama Tsongkhapa
56040 POMAIA (PISA) ITALY
by
ven. Geshe Lhundup Sopa
Geshe Sopa will teach this course in English

ZONDAG 19 SEPTEMBER 1993
TWEEDE STUDENTENVERGADERING MET POT-LUCK LUNCH
Programma:
11.00 uurKoffie met cake
12.00 uur Potluck Lunch
14.00 uur Middagprogramma.

Jan Paul Kool

PROGRAMMA VAN Z.H. DE DALAI LAMA

PARIJS
di. 26 oktober
wo. 27 oktober
TOULOUSE
zo. 7 november
ma. 8 november
INSTITUT VAJRA YOGINI
di. 9 t/m za. 14 de perfectie van wijsheid
zo. 15 november initiatie
Inschrijfformulieren kunt u aanvragen bij het Maitreya Instituut, Emst of bij het Vajra Yogini Instituut tel. nr.: 63.58.63.20

Maitreya Instituut

MAITREYA MAGAZINE
juni, juli, augustus 1993

VERSCHIJNING
Tenminste 1x per kwartaal

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450
Fax: 05787-1851

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Getsulma Tenzin Kalzang
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk
Jolanda Egberts
Jan-Paul Kool

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
René van Luyn

ILLUSTRATIES
Andy Weber, René van Luyn, Karma Meunlam e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 69
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut 1992c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,-- per jaar in Nederland
Europa *f* 35,-- overige landen *f* 50,--
Gezinsabonnement *f* 37,50
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Voor abonnementen, cursusgeld, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057 Bank: I.N.G. Epe, rek.nr.: 65.85.11.548. t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL LEIDER
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

STICHTINGSBESTUUR
Voorzitter:
April Elzenga

Secretaris:
Lan Tjoa

Penningmeester:
Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Gelong Marcel Bertels

TELEFOON 05787-1450
FAX 05787-1851

Het kantoor van het instituut is disdag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar van 10.00-12.00 uur en van 14.00-17.00 uur. Op andere tijden als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken op ons antwoordapparaat. Van zaterdag t/m maandag gesloten.

DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

***f* 300,-- KORTING-DONATEUR 1993**
De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om *f* 300,-- KORTING-DONATEUR 1993 te worden voor f 25,-- per maand. Hiervoor worden alleen **automatische overboekingen** geaccepteerd op onze postbankrekening nr.: 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan 2x per jaar het Engelstalige blad Mandala en 4x per jaar Mandala nieuwsbrieven. Verder krijgt u **20% korting** op boeken, kaarten, posters en wierook **in onze winkel** (ook voor telefonische bestellingen) **en 10% korting** op **alle cursussen** in het Maitreya Instituut behalve het driejarig studieprogramma. En u bent automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 70 aangesloten centra in de hele wereld.

DONATEURS
Donaties waar geen korting tegenover staat zijn vanaf 1990 aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Voorwaarde is dan dat het totaal aan donaties aan instellingen als het Maitreya Instituut (of bijv. het Rode Kruis etc.) minimaal 1% en maximaal 10% van uw bruto inkomen bedraagt.

***f* 100,-- MAITREYA MAGAZINE ABONNEE 1993 & FPMT-LID 1993**
Voor minder draagkrachtigen is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door *f* 100,-- Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4x per jaar het Maitreya Magazine en eventuele nieuwsbrieven en 2x het Engelstalige blad Mandala en 4 nieuwsbrieven per jaar.

DONATEUR GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de Geshe en zijn vertaler is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze actie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,-- voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe actie, en ontvangen 10% korting op cursussen gegeven door Geshela behalve het driejarig studieprogramma. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de actie.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,-- storten op rekeningnr.: 65.85.11.548 van de I.N.G. Bank te Epe t.n.v. Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT
Shanti Stoepa
Foto: J.R. de Jong

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn altijd van harte welkom, echter alleen na telefonische afspraak. Het centrum is van zaterdag t/m maandag gesloten.

IK DOE DIT VOOR ALLE LEVENDE WEZENS. IK DOE DIT OM DE VERLICHTING TE KUNNEN BEREIKEN, OPDAT IK ALLE WEZENS ZAL KUNNEN HELPEN DIT OOK TE DOEN. IK DOE DIT VOOR ALLE LEVENDE WEZENS. IK DOE DIT OM DE VERLICHTING TE KUNNEN BEREIKEN, OPDAT IK ALLE WEZENS ZAL KUNNEN HELPEN DIT OOK TE DOEN. IK DOE DIT VOOR ALLE LEVENDE WEZENS. IK DOE DIT OM DE VERLICHTING TE KUNNEN BEREIKEN, OPDAT IK ALLE WEZENS ZAL KUNNEN HELPEN DIT OOK TE DOEN. IK DOE DIT VOOR ALLE LEVENDE WEZENS. IK DOE DIT OM DE VERLICHTING TE KUNNEN BEREIKEN, OPDAT IK ALLE WEZENS ZAL KUNNEN HELPEN DIT OOK TE DOEN.